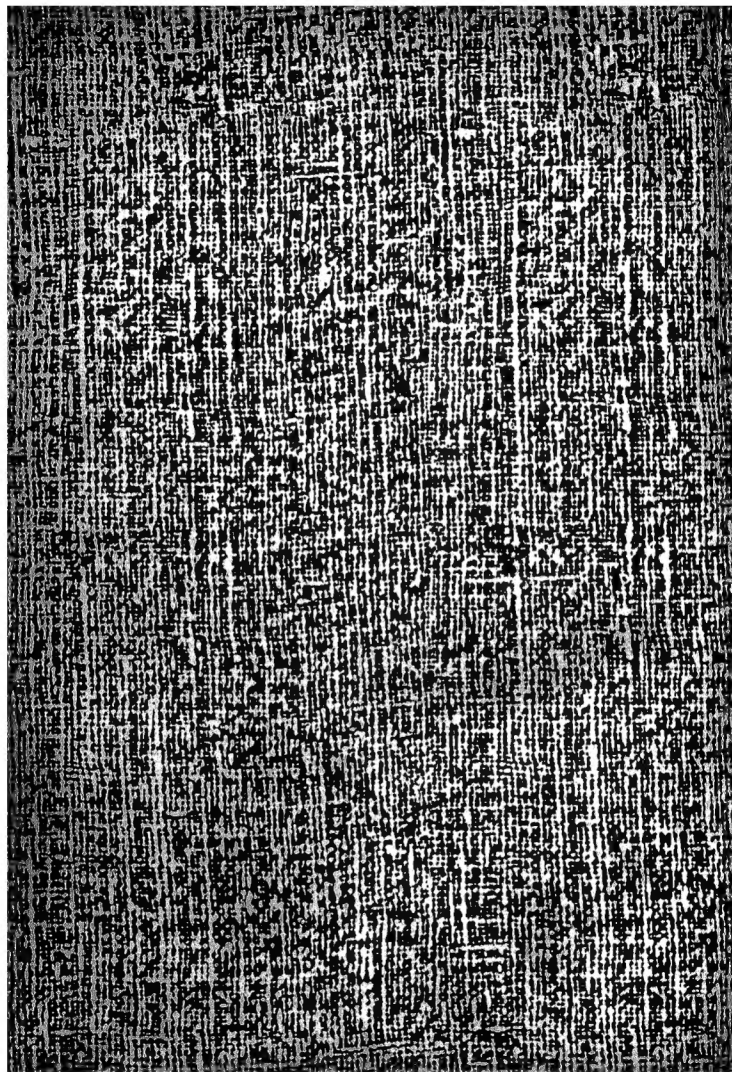


اهداءات ٢٠٠٣

أسرة / محمد الرزاق باشا السنهوري
القاهرة



في التبرير الحديث

مقالات

بحوث

إحصائيات



دبلوم في الصحة والتربية الدينية

ومدرّس

بمعهد التربية العالي للعلمين

مقدمة

لقد قيل إن القرن العشرين هو قرن الرياضة البدنية وهذا حق فقد وجد الإنسان فرصاً عديدة وأنواعاً جديدة لرياضة جسمه ويعود الفضل في ذلك إلى المخترعات الآلية العظيمة كالسيارة والطيارة والزوارق البخارية زيادة على الإقبال العظيم على كل أنواع الرياضة البدنية لإقبالاً لدرجة لم يكن أحد يحلم بها في الماضي ، ففي الجيل الماضي قبل بدء هذا القرن كانت الرياضة البدنية وفقاً على عدد قليل جداً من طبقة خاصة ولكنها الآن في متناول الجميع وقد أصبح معروفاً جيداً للجميع في كل الممالك المتمدينة أن الرياضة البدنية ليست فقط وسيلة لتضيئة الوقت ولكنها ضرورية أيضاً لتربية أفراد الشعب ليكونوا أعضاء أقوياء أصحاء مفيدون . وقد أصبح للرياضة البدنية عند الشخص الحديث المثقف من الأهمية ما لا يلى جانب آخر من نواحي حياته العامة وفي هذه الأيام التي أصبح الكفاح فيها في سبيل الحياة أصعب بكثير مما كان في الماضي تظهر لنا فائدة الرياضة البدنية في حفظ الجسم سليماً نشيطاً معافى قادراً على تحمل مشاق هذه الحياة حتى أنها لا يمكن أن يستغنى عنها أحد .

ولا تقتصر فائدة الرياضة البدنية للفرد على تقوية جسمه وجعله ماهراً وجريئاً ولكنها أيضاً تعودته التقشف وتحمل الظلم وتجعله أقدر على الكفاح وأرجو أن يكون هذا الكتاب حافزاً على الاهتمام بالرياضة البدنية وأن تكون البحوث والمقالات التي يحتويها داعية إلى العناية بالترية البدنية من طريقها الصحيح ؟

الحمد لله رب العالمين

رمضان سنة ١٣٦٠
أكتوبر سنة ١٩٤١

لماذا نمارس الرياضة البدنية ؟

لن أحاول في هذا الحديث أن أتحدث عن فوائد الرياضة البدنية فني اعتقادي أنني إذا فعلت ذلك يكون حديثي غير مناسب للمقام لأنني لا أشك في أننا جميعاً نعرف فوائدها بل ونحس هذه الفوائد زيادة على أن نتحدث عن فوائد الرياضة البدنية قد يكون موضوعاً إنشائياً جليلاً يمكن إعطاؤه لتلاميذ المدارس وليس هذا هو المقصود من هذا البحث ولذا أدخل في الموضوع رأساً .

وموضوع البحث هو لماذا نمارس الرياضة البدنية ؟ ولا أقصد بالرياضة البدنية نوعاً معيناً ولا تنصب هذه الكلمة على رياضة بالذات بل أتكلم عن الرياضة البدنية بأوسع معانيها فأنا أعد المشي مثلاً رياضة بدنية فالموضوع عام كما ترون وكل ما فيه أنني سأحاول أن أبين الآثار التي تترتب على ممارسة الرياضة ولا أدعي أنني سأوفي هذا البحث حقّه لأن الرياضة البدنية متشعبة الفروع ولست أدعي أنني محيط بكل فروعها وليس هناك شخص واحد يحيط بها كلها ومن يدعي ذلك فهو جاهل مغرور لأنها أكبر من أن يحيط بها كلها شخص واحد مهما بذل في ذلك من جهد ووقت ومال ثم إنها كعلم حديثة نسبية وهي في تغيرات دائمة فكل يوم تظهر نظريات جديدة بعضها يؤيد النظريات القديمة وبعضها يهدمها ومهمة الباحث شاقة لأن عليه أن يقارن ويمحص الآراء جميعها قبل أن يقطع برأى في موضوع منها

وأعود إلى الموضوع فأقول إن كلا منا بدأ يشعر بأنه يجب عليه ألا يكتفي بأن يقف من الرياضة البدنية موقفاً سلبياً مكتفياً بتشجيعها والعمل على نشرها بل بدأ يشعر بوجوب القيام بعمل إيجابي فيها أي أن يمارسها عملياً وبدأ كل منا يلتقي لنفسه نوعاً من الرياضة يناسبه أو تميل نفسه إليه وكل منا يفعل ذلك لغاية خاصة يعتقد أنه ينالها بممارسته هذا النوع من الرياضة الذي اختاره فبعضنا يلعب ليقاوم بعض الأمراض محاولاً أن يكسب جسمه مناعة ضدّها وبعضنا يلعب ليخفف وزنه بينما يلعب غيره ليزيد في وزنه كما أن بعض الناس يأمل الحصول على كمية أكبر من الدم المحتلئ بالكريات الحمراء كما أن البعض يحاول أن يتقدم في عمله ويحرز مركزاً أكبر عن طريق الرياضة البدنية وهناك من يحذرنا بأن ممارسة الألعاب الرياضية تعرض الإنسان لخطر الموت المفاجئ بينما يؤكد لنا بعض المتفائلين أنها تعطّل العمر وهناك قوم يمارسونها لكي يصبحوا أقوياء وغيرهم يمارسها لأنه يجد فيها نوعاً من التسلية يستهويه فما هو الصحيح في هذا كله ؟ ولماذا نمارس الرياضة البدنية ؟ هذا هو موضوع البحث وسنحاول أن

ثبين الى أى حد يمكن للرياضة أن تخدم الإنسان مستعنيين في ذلك بأحدث الأبحاث التي قام بها الإخصائيون في هذا الموضوع

ولنبداً بالاستفهام عما إذا كان من الممكن تقوية العضلات عن طريق الألعاب الرياضية والجواب على ذلك بالإيجاب لأن قوة العضلة تتناسب طردياً مع مساحة مقطعها المستعرض فإذا كانت مساحة المقطع المستعرض لعضلة ما ستة سنتيمترات مربعة تكون قوة جذبها نحو سبعين كيلو جراماً فإذا زادت المساحة إلى اثني عشر سنتيمتراً مربعاً تصبح قوة جذبها مائة وأربعون كيلو جراماً وتلشأ قوة الجذب هذه من انقباض عدة آلاف من الخلايا العضلية المستديرة الصغيرة معاً والتي يبلغ طول كل خلية منها ٣ سنتيمتر وقطرها ١/١٠ سم ويوجد في الجسم كله نحو أربعة بلايين خلية عضلية يتكون منها إذا وضع طرف كل واحدة عند نهاية طرف الأخرى بالطول خيطاً رفيعاً يمكن لفه أربعة مرات حول الكرة الأرضية وبالقمرين تكبر عضلات الإنسان وبذلك تقوى وعدد الخلايا العضلية في الجسم الثابت لا يزيد وتقوى العضلات عن طريق نمو هذه الخلايا التي يرجع الفضل في اكتشافها إلى الأبحاث الطويلة الشاقة التي قام بها بعض أساتذة علم وظائف الأعضاء الذين ابتكروا طرقاً خاصة لعد آلاف الأنسجة التي في العضلة الواحدة وقد لاحظوا أن المقطع العرضي للعضلة قد تتضاعف مساحته بدون أى زيادة في عدد الخلايا الموجودة بالعضلة

ولكن ليست كل أنواع الألعاب مناسبة لتقوية العضلات فقد تجد شخصاً يمارس بعض التمرينات السويدية ولا تكبر عضلاته أو تقوى ذلك لأن العضلة تكبر تحت مؤثرات خاصة يجب أن تتوفر لها منها أن يعطى لها عمل أكبر بقليل من مقدرتها وهذا أيضاً وحده قد لا يكفي بل يجب أن تقوم العضلة بأداء هذا العمل بسرعة وهذا هو السر في أن لاعبي الجباز والعدين والمصارعين ورافعي الأثقال لهم عضلات كبيرة لأنهم يقومون بحركات سريعة أثناء لعبهم علاوة على أنهم يكفون عضلاتهم أكثر من طاقتها وعلى هذا يمكن القول بأن كل عمل يتم بسرعة ويكلف العضلة مجهوداً أكثر من طاقتها ينمى ويجعلها بالتالي تكبر

ولكن هل القوة في حد ذاتها غاية يجب السعي للحصول عليها ؟ المشاهد أننا في هذا العصر عصر الآلات لا نحتاج إلى العضلات الفولاذية الكبيرة مثل حاجة الناس إليها في العصور الماضية لأنه إذا كان وزن جسم إنسان ما خمسة وسبعين كيلو جراماً منها ثلاثون كيلو جراماً عضلات أى نحو أربعون في المائة من وزنه فإنه يمكن تمثيله بآلة قوتها ثلاثون كيلو جراماً تستعمل

لتحريك وحمل وجز خمسة وسبعين كيلو جراما يضاف إليها بعض أعمال إضافية أخرى تختلف باختلاف مهنة الإنسان فتارة يقوم الإنسان بتكسير الاحجار في المحاجر وتارة يحفر الأرض في الشوارع أو يحرثها في المزارع وتارة يحمل بعض أشياء ثقيلة كالحقائب كما هو عمل الخالين بالحطاط وقد يكون العمل الإضافي لبعض الناس أخف من ذلك بكثير فلا يزيد عن أن يكون قيادة سيارة أو حمل بضعة كتب في حقيبته الصغيرة كما أن هناك من لا يحتاج إلى بذل أى مجهود إضافي مطلقاً فيصبح عمل الآلة قاصراً على حمل وتحريك وجز جسمه فقط والقوة المناسبة المطلوبة التي يحتاج إليها الإنسان العادي هي التي تكون كافية لحفظ القامة معتدلة بدون مجهود والتي تمكن الإنسان من القيام بعمله اليومي بدون صعوبة وهي التي يستطيع بها أن يحمل ما يعادل وزنه وكل ما زاد على ذلك فلا حاجة للإنسان به وقد يدخل في باب الإسراف الذي لا معنى له ولا طائل تحته زيادة على عدم مناسبة لروح العصر الحديث خصوصاً وقد أصبحت الآلات تقوم بأعمال كثيرة أحسن وأدق مما لو قام بها الإنسان فالآلات الرافعة يمكنها أن ترفع في وقت وجيز ما يعجز عدد كبير من الناس عن رفعه في وقت طويل

وننتقل من موضوع القوة بعد أن أوضحنا مقدار حاجة الإنسان إليها لتحدث في موضوع آخر وهو موضوع قوة التحمل ونسأل عما إذا كانت قوة التحمل تزيد فيمن يمارس الألعاب الرياضية والجواب على ذلك بالإيجاب لأن قوة التحمل تقاس بمقدار العمل الذي يمكن للإنسان أن يعمله بإتقان قبل أن يشعر بالتعب وهذا يتوقف إلى حد كبير جداً على انتظام عمل القلب الذي يرسل الدم إلى الرئتين وإلى جميع أجزاء الجسم لأن هذا الدم الذي يرسله القلب يحمل إلى العضلات الأكسوجين الذي تحتاج إليه ليساعدها على التخلص من المواد النافثة فيها الناتجة من المجهودات العضلية مثل حمض اللبنيك لأن هذه المواد لو بقيت لسببت الشعور بالتعب فلوحمل الدم النقي المرسل من القلب كمية كبيرة من الأكسوجين إلى العضلات اتقى الشعور بالتعب فتمكن العضلات من الاستمرار في العمل لمدة أطول أي أن الإنسان يمكنه في هذه الحالة أن ينتج أي أن قوة التحمل عنده تزيد زيادة أكبر وقد ثبت حديثاً أنه لو ذهبت العضلات بأكسوجين بكمية كافية وباستمرار لما تكون فيها حمض اللبنيك وهو أحد المواد النافثة التي تتكون في العضلات ويتسبب عنها شعورها بالتعب

وهذا القلب الذي يقوم بعمله بانتظام قبل أن يولد الشخص ويستمر في عمله إلى آخر لحظة من حياته يرسل كل دقيقة في الشخص العادي نحو أربعة لترات من الدم إلى الرئتين وأربعة

أخرى لباقي أجزاء الجسم أى أنه في اليوم الواحد يرسل أحد عشر طناً ونصف طن من الدم وفي حياة إنسان عمره خمسة وستون سنة يرسل نحو ربيع مليون طن من الدم مع أنه لا يزيد حجمه عن قبضة اليد والمجهود الذى يبذله القلب في هذه العملية عظيم جداً ولو حول مجهود القلب في يوم واحد إلى قوة رافعة لآمكنه أن يرفع شخصاً وزنه ٧٥ كج إلى ما يوازي ارتفاع الهرم أكبر مرتين ونصف مرة تقريباً

والأرقام التى ذكرت سابقاً عن القلب تنصب عليه في الوقت الذى لا يبذل فيه صاحبه أى مجهود أى وقت الراحة أما إذا بذل الإنسان أى مجهود فإن هذه الأرقام تقفر وتضاعف بسرعة وقد قام دكتور كريستيان الدنمركى بأبحاث عن ذلك فوجد أنه يمكن لقلب راكب دراجة مشرن أن يرسل أكثر من ٣٦ لتراً من الدم في الدقيقة إلى العضلات المحتاجة للأكسوجين في حالة تأدية الجسم لمجهود كبير ولما كانت كل كمية الدم في جسم الإنسان لا تزيد عن أربعة أو خمسة لترات فعنى هذا أن ما يعادل مقدار الدم كله في جسمه يمر بالقلب مرة في كل تسعة ثوان وبالتمرين تريد مقدرة القلب على القيام بعملية إرسال الدم وقد وجد البروفسير لندهارد الدنمركى من اختبارات على قلب شاب رياضى قبل بدء وبعد نهاية موسم رياضى أن القلب أصبح في آخر الموسم أكثر مقدرة على أداء العمل بمقدار ٢٠ في المائة في حالة الراحة

ولا يقتصر قلب الرياضى على إمكانه إرسال كمية أكبر من الدم في الدقيقة بل أنه يفعل ذلك أيضاً بعدد أقل من الدقات لأنه يرسل في كل دقة ما يقرب من ضعف الكمية التى يرسلها قلب شاب غير رياضى وهذه ولا شك ميزة كبيرة للقلب الرياضى لأنه يمكنه بمقدارين أو ستين دقة أن يرسل كمية من الدم أكثر من التى يرسلها قلب غير رياضى في سبعين أو ثمانين دقة وهذه الوسيلة يستطيع أن يجد وقتاً أطول للراحة لأن القلب الذى يدق ستين دقة في الدقيقة يحتاج إلى عشرين دقيقة لأداء ذلك ويستريح أربعين دقيقة في كل ساعة بينما نجد أن القلب الذى يضرب ثمانين دقة في الدقيقة يجب أن يشغل ٢٣ دقيقة في الساعة ويستريح ٣٧ دقيقة فقط وإذا حسبنا الفرق بين الاثنين لوجدنا أن القلب في الحالة الثانية يشغل ثمانية عشر يوماً في السنة أكثر منه في الحالة الأولى وعند ما يطلب من اثنين أحدهما رياضى والآخر غير رياضى القيام بعمل من نوع واحد نجد أن الفرق بين الاثنين شاسع لأنه عند ما يطلب من قلب غير الرياضى أداء عمل يحتاج إلى مجهود تزيد عدد دقات القلب إلى درجة يكاد يتعذر فيها الفاصل بين كل دقة

والأخرى وبدلاً من أن يرسل القلب مع كل دفقة كمية أكبر من الدم المحمل بالأكسوجين الذى تحتاج إليه العضلات التى تقوم بالمجهود تقف قدرته عند حد معين وتقل السكينة التى يرسلها ولا يصبح هناك أية فائدة من زيادة عدد الدقات . ويشبه قلب المدخن فى هذه الناحية قلب غير الرياضى

ولا تقتصر فائدة التمرين المنتظم على تحسين مقدرة القلب على إرسال الدم وبالتالى تحسين الدورة الدموية بل يساعد أيضاً على توجيه الدم إلى الأجزاء من الجسم الأكثر احتياجاً إليه من سواها والخلاصة أن التمرين وخصوصاً النوع الذى يجعل الإنسان يلهث منه يساعد على تدريب القلب على إرسال كميات أكبر من الدم بسهولة كما أنه يساعد على توجيه الدم إلى الأجزاء المحتاجة إليه فى الجسم ولما كان الدم يحمل الأوكسجين اللازم للتخلص من المواد السامة التى تسبب التعب فإن النتيجة أن التمرين يساعد الإنسان على أن يقوم بكيفية أكبر من العمل أى أنه يزيد قوة التحمل فيه

ويعتقد كثيرون أن التمرين المنتظم يزيد فى مقاومة الجسم للأمراض المعدية أو بمعنى آخر أن القوة المقاومة فى الجسم لجراثيم الأمراض المعدية تتقوى بالتمرين . ولكن لسوء الحظ ليس لدينا ما يثبت ذلك علمياً وقد بحث كثير من العلماء فى هذا الموضوع وقاموا باختبارات عدة تبين لهم منها أن الرياضى مثله كمثل أى شخص آخر فى التعرض لجراثيم الأمراض والإصابة منها . ولكن قد يكون كل ما فى الأمر أنه لما كان الرياضى لا يتعب بسرعة ويتحمل أكثر من غير الرياضى فإن جراثيم الأمراض التى تهاجم الإنسان وتتغلب عليه فى الوقت الذى يكون فيه تعباً وقوة المقاومة ضعيفة لاتجد هذه الجراثيم الفرصة سانحة كثيراً مع الرياضى ولكن ليس هناك على أى حال ما يحمل على الاعتقاد بأن الرياضة تعطيل يوماً واحداً من عمر الإنسان ومع أنه لا يمكن إنكار أن وجود الإنسان فى الهواء الطلق خير من وجوده فى الداخل خصوصاً إذا كان الجو مناسباً إلا أنه ليس هناك فرق بين ممارسة الرياضة البدنية فى الهواء الطلق وممارستها فى الداخل لأن العامل الأساسى فى الموضوع هو ممارستها أما الفائدة التى تنأتى من الوجود فى الهواء الطلق فلا علاقة لها بهذه الممارسة ويمكن تجنبها بدون تدريب أى أنه لو جلس إنسان فى الهواء الطلق معرضاً جسمه للأشعة البنفسجية لاستفاد جسمه مثل الفائدة التى يجنيها من ممارسة رياضة بدنية معرضاً جسمه لهذه الأشعة وهذا من ناحية الاستفادة من الأشعة فقط ولكن الثابت يستفيد بالطبع أكثر من الأول لوجود عامل هام آخر وهو التمرين وهناك كثيرون يمارسون

نوعاً من الرياضة البدنية رغبة منهم في إقصاص وزنهم وبعضهم يدعى أنه نجح في ذلك بينما يظهر آخرون يأسهم والواقع أننا لومثلنا جسم الإنسان بالسيارة والطعام الذي يتناوله بالبنزين فإننا نجد أننا لو تناولنا طعاماً أكثر مما يحتاج إليه الجسم في عمله اليومي خزن الزائد من الطعام على شكل جليكوز في الكبد وعلى شكل دهن على بعض أجزاء الجسم مثله تماماً مثل البنزين في السيارة فإنه إذا لم يستعمل كل البنزين الموجود في السيارة في يوم متابعي بعضه لليوم التالي ولكن إذا عرف الإنسان مقدار استهلاك سيارته من البنزين لأمكنه أن يعرف بالضبط الكمية التي يحتاج إليها تماماً لقطع مسافة معينة بحيث لا يثبتي في السيارة بنزين زائد عن الحاجة وكذلك الإنسان إذا عرف حاجة جسمه بالضبط أمكنه أن يتناول من الاغذية كمية تعادل ما يحتاج إليه الجسم بدون أن يزيد عن حاجته والواقع أن هناك بعضاً من الناس تمكنوا بالتجربة من معرفة حاجة جسمهم بالضبط أو بالتقريب فيتناولون من الاغذية ما يكفيهم وبذلك يحتفظون بوزنهم ثابتاً زمناً طويلاً وقد يتغير الوزن قليلاً من يوم لآخر في صعود وهبوط ولكنه يبقى على وجه العموم ثابتاً مدة طويلة بينما لا يعرف آخرون مقدار ما يحتاج إليه الجسم ويتناولون من الطعام أكثر من حاجتهم فيخزن الجسم الزيادة كما قدمنا وعلى مر الأيام يتكدس الشحم فيه وقد قام بعض الباحثين بأبحاث خاصة عن طريقة التخلص من الشحم الزائد بالتمرين فتوصلوا إلى النتائج الطريفة الآتية وهي أنه يلزم لكي يتخلص الإنسان من كيلو من الدهن في جسمه أن يقوم بأحد الاحمال الآتية

- ١ - أن يجلس إلى مكتبه اثنتين وعشرين ساعة يومياً مشغولاً كما يشتغل عادة بمعدل ثمانية ساعات في اليوم لمدة ثمانية أيام
- ٢ - أن يسير مسافة ٤٦٠ كيلو متراً بسرعة ثلاثة كيلو مترات في الساعة
- ٣ - إذا كان بناءً أن يركب ٣٩٤٦٢ طوبة
- ٤ - أن يسير ٣١٢ كيلو متراً بسرعة ٥' ٥٠ كم في الساعة
- ٥ - أن يلعب كرة مضد (بنج بنج) لمدة ٢٤ ساعة ونصف
- ٦ - أن يلعب السلاح لمدة ١٦ ساعة
- ٧ - أن يشتغل بنشر أخشاب لمدة ٢١ ساعة
- ٨ - أن يلعب على المترازيين لمدة ١٥ ساعة
- ٩ - أن يسير مسافة ٥٤ كم بسرعة ٧ كم في الساعة

- ١٠ - أن يصارع لمدة ١١ ساعة
- ١١ - أن يلعب كرة قدم في مباراة حامية لمدة ١٠ ساعات
- ١٢ - أن يجرى ٥٦ كم في ١٨ دقيقة
- ١٣ - أن يجرى مائة متر بسرعة ١١ ونصف ثانية ٢٥٨ مرة
- ١٤ - أن يرفع جسمه عن الأرض بيديه ١١٤٢٨ مرة
- ١٥ - أن يتسلق الهرم الأكبر ٢٤ مرة

وهذه كلها إحصائيات قد تكون في غالب الاحوال غير عملية ولكنها تدل على أن الجسم لا يخرج عن كونه آلة يجب أن يكون هناك توازن بين القود الذي يقدم اليها والمجهود الذي تقوم به والخطأ الحاصل هو أن الانسان لا يمكنه أن يحفظ هذه النسبة بين غذائه ومجهوده وهناك قطعة أخرى جديرة بالذكر وهي أن القرين قاتح للشبهة فالشخص الذي يسير عدة كيلو مترات بقصد تقليل وزنه يعود بعد مسيره المسافة وشهيته مفتوحة للأكل وفي الغالب يأكل أكثر من المعتاد وبهذا يقضى على الغرض الاساسى من قطعه هذه المسافة وهو تخفيف وزنه وهناك صعوبة أخرى أمام الشخص البدن الذى يرغب فى تخفيف وزنه وهى أنه يضطر بسبب وزن جسمه الزائد أن يبذل مجهودا أكبر مما يبذله الشخص العادى كما أنه ليس لديه فى العادة قوة العضلات التى لغيره فليس لقلبه المقدرة على الاستمرار فى بذل المجهود وهذا كله يقلل من قدرته على الوصول إلى ماينبى ويجعل محاولته خطيرة إلى حد ما خصوصا إذا قام بمجهود عنيف حسب خطة رسمها لنفسه أو حسب ارشادات شخص جاهل من الدخلاء على الرياضة البدنية ولا يعنى هذا أن تقليل الوزن بالتمرين الرياضى غير ممكن فقد ذكرت قبلا أمثلة للتمرين اللازم لتقليل الوزن ولكن أود أن أذكر أن الوزن يخف بعد التمرين مباشرة والسر فى ذلك هو أن هذا الوزن المفقود لا يخرج عن كونه العرق الذى يتصبب من الإنسان من جراء التمرين وفى العادة يسترد الإنسان المقدار الذى فقدته عند مايشرب ثانية بعد التمرين ، وأعتقد أن الطريقة الطبيعية لتقليل الوزن هى بعدم العمل على زيادته أى بتقليل كمية الغذاء ولا أقصد بهذا أن يتمتع الإنسان عن أكل أنواع معينة من الطعام بل أن يقلل الكميات من كل الانواع وكل طريقة لتخفيف الوزن لا يراعى فيها تحليل كمية الطعام مقضى عليها بالفشل غالبا

ويلاحظ أيضا أن تقليل الغذاء وحده أو السير على نظام خاص فيه بدون تمرين لا يؤدى إلى تخفيف الوزن كما أن تناول قطعة من الحلوى أو الشكولاته بين وجبات الطعام قد تفسد النظام كله

ويمارس بعض الناس الرياضة بقصد الحصول على كمية أكبر من كريات الدم الحمراء في الجسم والواقع أن شيئاً من ذلك لا يحدث ، والذي يحدث بالفعل هو أن الخلايا الدموية القديمة التي تتكون منها الكريات الحمراء والبيضاء في الدم تتلاشى ويحل محلها خلايا صغيرة مرنة نشطة .

أما الذي يمارس الرياضة البدنية ليزداد طولاً فإنه يخطئ ولن يصل إلى غرضه رغم تدجيل بعض الناس بإمكان ذلك بل أذهب أكثر من ذلك إلى القول بأن التمرين الكثير يحد من نمو العظام الطويلة .

أما التمرين للحصول على مرونة وحرية الحركة في المفاصل فنتيجته لا بد وأن تكال بالنجاح ولو أن هناك بعض الحركات الخاصة بما في الملاكمة والجري وكرة القدم قد لا تساعد المفاصل كثيراً في هذا السبيل .

والصحيح للجميع بأن يعملوا على أن تكون أجسامهم مرنة لما في ذلك من فائدة لهم وقد تكون مرونة الجسم أهم بكثير من قوته

وبما لا شك فيه أن التمرين المعتدل المعطى بطريقة فنية صحيحة يفيد في تنشيط الجهاز الهضمي ويقوى عضلات البطن وينمى حصول آلام العادة الشهرية عند السيدات ويحسن بالإنسان حين يذهب للبلع أن يركز كل أفكاره في اللعب وأن ينسى أو يتناسى العالم الخارجي كله وما فيه من متاعب وموم وسيجد أنه بذلك يفيد نفسه فائدة كبيرة .

وعلى كل إنسان أن يختار لنفسه ما يميل إليه من أنواع الرياضة حتى تكون الفائدة العائدة إليه من ممارستها أعظم لأنه بينما يجد شخص ما لذة فائقة في القيام ببعض التمرينات البدنية اليومية تجد آخر لا يطيق أن يقوم بذلك ويفضل عليها أن يلعب التنس مثلاً

ويقول أستاذي دكتور ماكنزي إنه يعتقد أن كل الشقاء الموجود في العالم ترجع أسبابه إلى علل جسيانية وهو يشبه الجسم بالسيارة أيضاً ويقول إنه لا معنى لمقدرة الشخص على قيادة سيارة أنه يعرف كل دقائقها فمثل هذا الشخص يحسن به أن يهتم بإعطاء السيارة كفايتها من البنزين والزيت والماء وألا يشغل نفسه بدقائقها الأخرى وكذلك جسم الإنسان يحسن ألا يدخل الإنسان في تفاصيل تكوينه وأجهزته وأن يكتفي بأن يعامله معاملة حسنة بأن يعتدل معه في كل شيء ولا يرهقه بالعمل الكثير أو يتركه بدون عمل حتى يصدأ

والخلاصة أن سؤالنا ماذا نمارس الرياضة البدنية ؟ مما يسهل على الطفل الإجابة عنه لأنه سيقول

بكل بساطة إنه يلعب لأنه يجد في اللعب تسلية جميلة أما الكبار فيجدون في الإجابة عليه صعوبة
كبرى لأنهم يحسبون حساب عوامل كثيرة مثل الفوائد أو المضار النفسية والعنصرية
وفوائد ومضار هذا وذاك وما يقوله هذا وما يقوله الآخر مما لا يقع تحت حصر وكل
هذا حسن ولكن الأحسن منه أن يترك الإنسان هذه الأشياء كلها للإخصائيين فيها يبحثون
ويتناقضون ويدلون بأرائهم كما يريدون ونكتفي لأنفسنا بأن نبحث عن اللعبة أو الرياضة أو
القرين أو الحركة التي تناسبنا ونفيلنا غرضنا وهو التسلية والقوة والتحمل والمرونة والصحة
والسعادة والسلام



غذاء الرياضى

سئلت كثيراً من شبان رياضيين عن أنواع الاغذية التى يحسن بهم تناولها ، وليس من السهل الإجابة على ذلك بصفة عامة إذ تختلف الاجسام كثيراً فى أنواع الاغذية التى تستسيغها وتستفيد منها .

ولكنى سأحاول فيما يلى التحدث بصفة عامة عن الغذاء اللازم للشخص الرياضى العادى الذى يقوم برياضته بقصد حفظ نشاط جسمه فقط ، أما الرياضى الذى يقصد من رياضته الحصول على بطولة أو ما شابهها فقد يكون الأنسب وصف غذاء شخصى له وهذا مالا أحاوله الآن ويجدر بى أن ألفت النظر إلى أن الغذاء وحده قد لا يكتفى للوصول للغرض المقصود إذ يجب بجانب ذلك أن يعيش الإنسان عيشة صحية مستفيداً من الشمس والهواء الطلق إلى أقصى حد ، إذ ليس هناك فائدة من تناول الغذاء الصحيح المناسب والمعيشة فى مكان غير صحي لا تنفذ إليه الشمس ولا يتجدد هوائه .

ولما كان الجسم يتكون من عدة مواد بنسب خاصة كالآتى :

| | | |
|--------|---------|---|
| ماء | ٦١ ر ٠٠ | % |
| أملاح | ٥ ر ٥٠ | % |
| بروتين | ١٨ ر ٠٠ | % |
| سكريات | ١٠ ر ٠ | % |
| دهن | ١٥ ر ٤٠ | % |

فلحفظ الجسم سليماً يجب أن تبقى هذه المواد فى الجسم بنفس هذه النسبة دائماً فزيادة أو نقصان نسبة إحدى المواد عن ذلك قد تسبب للجسم أمراضاً فثلاً إذا زادت نسبة السكر فى الجسم تسبب عنه مرضه بداء السكر .

ولحفظ هذه المواد فى الجسم بالنسبة المطلوبة يجب أن يحتوى الغذاء اليومى للشخص على أنواع من الاغذية تحتوى على كل هذه المواد ، وهذا هو سبب التوصية بعدم قصر الأكل على صنف واحد أو صنفين ووجوب التنوع إذ باستثناء اللبن وإلى حد ما البيض لا يوجد غذاء واحد يحتوى على كل هذه المواد فى آن واحد ، وفى حالة تعاطى اللبن وحده يجب أن يشرب الشخص ثمانية أروطال يومياً لكي يعطى الجسم حاجته الكافية لتمكينه من القيام بوظائفه وقد

لا يمكن تناول مثل هذا المقدار مستساغاً للنفس دائماً .

وليس السبب الصحى فى التوصية بالتنوع فى الأكل هو كل السبب بل هناك نقطة أخرى لها أهميتها أيضاً وهى وجوب أن يكون الغذاء مقبولاً لدى النفس وجالباً الشهية لأن الطعام الذى تعافه النفس لا يستفيد الجسم منه الفائدة المرجوة .

ولكى نصل إلى ذلك الغرض وهو التنوع فى أصناف الاغذية يحسن بنا أن نولى وجهنا شطر المزارع والحدائق ففيها كفايتنا إذ منها نحصل على اللبن والبيض والدقيق والخضروات الطازجة والفواكه الناضجة ، فإذا وضعنا نصب أعيننا أن يكون هناك دائماً بين ألوان طعامنا صنفاً أو أكثر من هذه الأشياء فإننا نكون حينئذ متخذين الطريق الصحى الصحيح فى التغذية . وفيما على فرائد بعض أصناف الاغذية الهامة ونبدأ باللبن الذى يجب أن يكون أحد الاصناف التى يجب أن تتناولها يومياً إذ أنها تحتوى على كل ما يلزم لحفظ صحة الجسم ، ولا يمكن المبالغة فى شرح ضرورة هذا الطعام للصغار والكبار فإنه يقوم للجسم بعمليتين هامتين الأولى تحوله إلى المادة التى يتكون منها اللحم الذى يكسو عظام الجسم والثانية أنه يعطى الجسم حرارة كما أن فيه السكر الذى يولد فى الجسم نشاطاً والأملاح التى تساعد فى بناء عظام الجسم والفيتامين الضرورى للصحة ولذا يحسن أن تتخذ لأنفسنا شعاراً لنضعه نصب أعيننا وهو أن نشرب لبناً كثيراً دائماً !

ويحتاج جسم الرياضى العادى إلى رطل واحد من اللبن يومياً وليس هذا بكثير خصوصاً وأنه يباع بسعر رخيص إذا قورن سعره بسعر المواد الأخرى ، وقد يقول بعضهم إنه لا يجب اللبن أو إنه لا يعضمه بسهولة وهذا حقيقى ولذلك سبب هو عدم تناوله بالطريقة الصحيحة إذ أن ما يحدث فى مثل هذه الحالات هو شرب جرعات كبيرة منه بسرعة وبكثرة فى حين أنه يجب شربه ببطء جداً وتناول قليل من الخبز أو البسكويت معه وحينئذ تزول الشكوى منه ، وشرب اللبن فى وقت متأخر من الليل قبل النوم قد يسبب سوء الهضم إذا أن المواد الدهنية التى فيه تزيد العبء على الكبد الذى يجب أن يأخذ راحته بعد اشتغاله طول اليوم وينشأ عن ذلك عسر الهضم ولذا يجب عدم تناول اللبن قبل النوم فى وقت متأخر من الليل ، وتسهيلاً لهضم اللبن لهؤلاء الذين لا يعضمونه بسهولة يمكن إضافة ماء الصودا إليه ، وإذا خاطب اللبن مع ماء الشعير بنسبه النصف لكل منهما كان من ذلك شراب لذيذ منعش .

والبيض هو الغذاء التالى للبن بالنسبة لفوائده ، ويجب أن يكون أحد الاصناف التى يتكون

منها الغذاء اليوى أيضاً ، والبيض غنى بما فيه من مواد لبناء الجسم وحفظ حرارته فيياض البيض هو الذى يبنى أنسجة الجسم وصفاره هو الدهن الذى يحفظ حرارته وإذا شاء الرياضى أن يتناول غذاء ناقصاً لجسمه من جميع الوجوه فليس هناك خير من تناول بيضة مع نصف رطل من اللبن المسخن تسخيناً هيناً

والجبن غذاء آخر كبير المنفعة إذ يحتوى على نسبة عالية من المواد اللازمة لبناء الجسم ونحو ٣٠ فى المائة من المواد الدهنية ولكن الجبن وحده لا يكتفى كأكلة كاملة للجسم بل يجب أن توجد بجانبه أصناف أخرى كما يجب مضغه جيداً تسهيلاً لعملية الهضم ولإفادة الجسم منه لأقصى حد ، وقد يبدو غريباً قولنا إن القيمة الغذائية للجبن أعظم بكثير من القيمة الغذائية للحم إذا قورن سعر كل منهما بالآخر ولكن هذه هى الحقيقة

والسمك غذاء طيب ومفيد للجسم أيضاً ولو أن بعض أنواعه فيها نسبة الماء عالية جداً ونسبة المواد الدهنية ضئيلة وهذا مما يقلل من فائدته للجسم بعض الشيء ومن الغريب أن الناس يمتنعون عن شراء الأنواع الرخيصة من السمك عملاً بمبدأ " الغالى ثمنه فيه " ولكن لكل قاعدة شواذ وهنا فى حالة السمك كثيراً ما تكون القيمة الغذائية لبعض أنواع السمك الرخيصة أعلى بكثير من أصنافه الغالية ، ويحتوى السمك على نسبة عالية من الفوسفور الذى يتحدّثون بفائدته العظيمة للشفتلين بمقولم إذ يقولون إنه غذاء للعقل ولكن لم يثبت ذلك علمياً بعد وقد لاتعدو المسألة أن تكون غرافة لا أساس لها ، وسمك البحار أكثر فائدة من سمك الأنهار على وجه عام .

والأرز وحده لا يكتفى لتغذية الجسم وسدّاً لهذا النقص يحسن أكله مع البيض أو الجبن أو اللبن وإضافته للحساء ولطهيهِ يلاحظ إضافة مقدار قليل جداً من الماء إليه حتى يتشربه بدلاً من إضافة ماء كثير ثم تصفيته بعد ذلك إذ أن الماء المصفى يأخذ معه كثيراً من الأملاح وبذا يفقد كثيراً من قيمته الغذائية

والبقول كالقول والعُصا لها قيمة غذائية كبرى ولو كانت بها مواد دهنية بنسبة أعلى مما تحتويها لكانت غذاء كاملاً ولكن يمكن سدّ هذا النقص بإضافة مواد دهنية إليها ، والعُصا بصفة خاصة غنى جداً بالبروتين الذى يبنى أنسجة الجسم كما أنه يحتوى على الكبريت وهو من الأملاح المفيدة للجسم .

والبطاطس غنى بما فيه من المواد النشوية والأملاح وتتوقف قيمته الغذائية على طريقة طهيهِ

فإذا قشر ثم سلق ضاع ما به من أملاح والأحسن سلقه أولاً بقشره ثم تحميره بعد ذلك ويحسن إضافة قليل من ملح الطعام إليه أثناء سلقه وبذلك يجد منه الإنسان أكلة متونة تحتوي على مواد دهنية ونشوية وبروتين .

والخبز يشبه البطاطس من وجوه كثيرة ولكنه يفوقه من حيث قيمته الغذائية فإذا ما أخذنا مثلاً كيتان متساويتان من البطاطس والخبز فإننا نجد أن الفائدة التي تعود على الجسم من أكل الخبز أكثر بكثير من التي تعود عليه من أكل البطاطس !

والخضروات الطازجة والفواكه غنية جداً بالفيتامين بأنواعه ولذا يحسن الإكثار من أكلها وقد تكون هذه هي أهم الأغذية العامة وقد أردت بشرح القيمة الغذائية لكل منها أن أعطى فكرة لكل شخص لاختيار ما يناسبه من هذه الأغذية لكي يصل إلى النتيجة المنشودة وهي إبقاء المواد التي يتكون منها الجسم فيه بنسبتها الصحيحة وله أن يختار منها ما يناسبه وما تستسيغه وتشتهيه نفسه .

وأخشى أن أكون قد خيبت أمل بعض الذين رأوا عنوان مقالى وقرأوه ولم يجدوا فيه ما كانوا يتوقعونه أو يتظفرونه وهو ذكر قوائم بألوان الطعام وذلك لأن مثل هذا العمل غير عملي وغير مناسب أو منتج إذ أن أنواع الأطعمة كثيرة جداً وطرق طهيها متعددة وتختلف هذه الأنواع بالنسبة لفصول السنة أيضاً ولكن يكفي ذكر بعض أنواع الأغذية العامة وترك كل شخص ليختار منها ما يناسبه .

التمرينات البدنية اليومية

ليست الرياضة البدنية مادة محدودة أو مهارة خاصة بل هي الطريقة التي نعرف بها كيف نعيش .

وموضوع هذا البحث هو التمرينات البدنية اليومية والفرض منها أن يحافظ الإنسان على صحته ونشاطه وقوته وشبابه .

ويكاد البحث في هذا الموضوع يقسمه إلى أربعة أقسام أو نقط هي :

أولاً - ما هو العمل أو ما هي التمرينات التي يحتاج الإنسان لعملها أو لتأديتها ؟

ثانياً - ما هي مقدرتنا على تأدية هذه التمرينات أو الحركات ؟

ثالثاً - كيف تؤدي هذه التمرينات كما يجب أن تؤدي متى تؤديها ؟

رابعاً - كيف نعرف نتيجة عملنا وتأكد أننا نتقدم نحو الغرض الذي نسعى للوصول إليه ؟

فمن الجزء أو النقطة الأولى التي تبحث عن التمرينات التي يحتاج الإنسان لتأديتها أقول إن الفرض الأصلي من هذه التمرينات أولاً وقبل كل شيء هو أن يكون الإنسان مرناً الجسم قوياً نشيطاً قادراً على تحمل مشقة العمل والحياة وعلى بذل الجهود اللازم لنا لكي نعيش ، وأقصد بالمرونة أن تكون عضلات الجسم ومفاصله قادرة على الحركة في جميع اتجاهاتها لأقصى حدود حركتها لأنها إذا لم تتحرك كذلك فيكون مثلها كمثل مفصل الباب الذي علاه الصدأ وما صدأ المفصل إلا الروماتزم الذي يجعل حركتها متعسرة ومؤلمة ، ولا يقصد بكلمة القوة هنا تلك العضلات الفولاذية الكبيرة فهذه أشياء قد انقضت عهدا ومضى إذ قد رفعت الآلات عن عاتقنا مهمة رفع أوجر أو تحريك الأشياء الثقيلة وأصبح المجهود الذي يحتاج إليه الإنسان أو العامل في عمله قليلاً جداً بالنسبة لما كان عليه منذ خمسين سنة مثلاً وأصبح كل ما يطلب من الإنسان هو أن يكون قوياً بالقدر الكافي فقط لهذا المجهود الذي يمكن تقدير أقصى حدوده بنقل جسم الإنسان نفسه أي أن الإنسان يجب عليه أن يكون قوياً بالقدر الذي يكفي لكي يعمل أو يتحمل ثقل أو وزن جسمه !

ولا تزيد التمرينات التي نحتاج لتأديتها للوصول إلى هذا الفرض عن عدة حركات بسيطة لا تحتاج لوقت أو عناء كبير على أن تقوم بتأديتها بانتظام وبإخلاص وعن يقين واعتقاد ثابت بفائدتها .

ويجب أن يتوفر في هذه التمرينات أو الحركات شرط أساسى هام هو أن يكون من نتيجة تأديتها تحريك كل عضلات ومفاصل الجسم بدون استثناء بحيث تكون الحركة لأقصى حدودها فتكون منها حركات للرقبة والكتفين والجذع والركبتين والقدمين الخ...

وثمة شرط آخر يجب أن يتوفر فيها وهو أن تؤدي بترتيب خاص يتفق وحاجة الجسم الطبيعية فتكون سهلة عند الابتداء وتندرج في الصعوبة حتى تصل إلى أقصاها عند أو بعد الوسط بقليل ثم تعود إلى التدرج في السهولة حيث تنتهى كما ابتدأت ، ولكى يمكن تذكر هذا الترتيب يحسن بالإنسان أن يلاحظ الابتداء في تمرين الجسم من أعلا لأسفل فيبدأ بالرقبة فالذراعين فالجذع فالساقين ولا شك أنه من السهل جدا تذكر هذا الترتيب لأنه طبيعى...

أما التمرينات أو الحركات التى يحتاج الإنسان لتأديتها للوصول لهذه الأغراض فهى :

- ١ - تمرين للرقبة مثل لفت الوجه يساراً ويميناً لأقصى حد .
 - ٢ - تمرين للذراعين مثل ثنى ومد الذراعين أماماً وجانباً ولأعلى ولأسفل بنشاط
 - ٣ - تمرين للجذع مثل ثنى الجذع أماماً ولأسفل مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين
 - ٤ - تمرين ثان للجذع مثل ثنى الجذع جانباً يساراً ويميناً .
 - ٥ - تمرين للساقين مثل رفع المقبين وثنى الركبتين .
- وبعد أداء هذه التمرينات تكون قد انتهيت من تمرين أجزاء الجسم من أعلى لأسفل بصفة عامة فنعود بعدها إلى تمرين الجسم دوراً ثانياً مع قليل من التخصص .
- ٦ - فتمطى تمريناً للكتفين والصدر مثل رفع الذراعين أماماً بجهد الكتفين ثم فتحهما جانباً وللخلف قليلاً مع رفع المقبين
 - ٧ - ثم تمرين البطن بالاستلقاء على الظهر ورفع الركبتين الواحدة بعد الأخرى وحضنها إلى الصدر
 - ٨ - ومن وضع الاستلقاء السابق رفع الساقين قليلاً عن الأرض نحو ٤٥° ثم فتحهما وضهما عدة مرات بدون ثنى الركبتين
 - ٩ - ثم من نفس الوضع السابق رفع الجسم لأعلى ما يمكن عن الأرض حتى يرتكز على طرفي الكتفين والرأس ثم تقليد حركة الدراجة بالساقين .
 - ١٠ - ثم تمرين آخر للجذع من الجلوس وهو لف الجذع يساراً ويميناً .
 - ١١ - ثم تمرين هام جداً يفيد الجهد المعنى أكبر فائدة وهو ثنى الجذع أماماً ولأسفل (٢ - تربية بدنية)

ووضع اليدين على الأرض خارج القدمين ثم ثنى الركبتين ومدهما .

١٢ - ونهى سلسلة التمارين بتمرين لتهدئة الجسم وإعادة الحركة أو الدورة الدموية لسرعتها

الطبيعية وهو رفع الذراعين جانباً وخفضهما مع رفع العقبين وخفضهما أيضاً ببطء .

هذه هي التمرينات التي يحسن بنا أداؤها يومياً مرة على الأقل ومرتين إن أمكن .

ونعود بعد ذلك للقسم الثاني من البحث وهو الخاص بمقدرتنا على تأدية هذه التمرينات إذ

لاشك أن مقدرتنا على تأديتها تختلف باختلاف أعمارنا واستعدادنا الطبي ولكن هناك قاعدة

ذهبية إذا اتبعها كل منا أمن على نفسه وهي أن يؤدي كل تمرين أو حركة عدداً من المرات حتى

يتعب منه فيتركه إلى غيره إذ لا فائدة من تأدية الحركة بعد أن تتعب العضلات ولا فائدة كبيرة

أيضاً إذا لم تكرر الحركة العدد الكافي من المرات حتى تتعب العضلات .

وهذا ينقلنا للنقطة الثالثة من قطع الموضوع وهي : كيف تؤدي هذه التمرينات كما يجب أن

تؤدي وفق توديتها ؟

أما كيف توديتها فيكون كما يأتي :

يستعد الإنسان لتأديتها بأقل ما يمكن من الملابس ولما كان من المفروض أنها تؤدي في الغالب

في غرفة النوم الخاصة فلا مانع من أن يكون الجسم عارياً إلا بما يستر العورة لكي تكون

الحركة حرة ولا أقصى حدودها ويبدأ الإنسان بتدفئة جسمه وتنشيط الحركة الدموية بأي تمرين

عام كالقفز والوثب بأي شكل من الأشكال .

ثم يبدأ التمارين التي ذكرت سابقاً وهي :

١ - لفت الوجه يساراً ويمينا لأقصى حد ويلاحظ أن الجسم لا يتحرك كله بل تكون

الحركة محدودة بالرقبة فقط فيلثفت الشخص يمينا ويساراً حتى يشعر أن عضلات الرقبة قد

تعبت فيتركه للتمرين الثاني

٢ - وهو ثنى الذراعين ومدهما أماماً ثم ثنيهما ومدهما جانباً ثم ثنيهما ومدهما لأعلى ثم

ثنيهما ومدهما لأسفل ، ويلاحظ أن تكون حركة الذراعين قوية أثناء تأدية هذا التمرين حتى

ليشعر الإنسان بأنه يكاد يبلغ ذراعيه من جسمه عند كنفه ولا حاجة لي لشرح الفائدة من

هذا التمرين لأنها واضحة إذ أنها تكسب عضلات الذراعين المرونة اللازمة لها .

٣ - وننتقل من تمرين الذراعين إلى تمرين الجذع وهو قتح الرجلين ثم ثنى الجذع أماماً

ولأسفل مع محاولة لمس الأرض باليدين أو بأطراف الأصابع أربعة مرات على التوالي ثم

مذا الجذع لأعلى بعد ذلك ثم تكرير ذلك عدة مرات مع ملاحظة أن يحاول الإنسان لمس الأرض كل مرة أكثر من سابقتها ويلاحظ أيضا أنه يجب عدم ثني الركبتين مطلقا أثناء تأدية هذا التمرين ومد الجذع لأعلى بين كل مرة والأخرى ضرورى لكيلا يزيد ضغط الدم كثيرا على العينين والرأس والوجه على العموم إذا ما استمر الإنسان ثانيا جده لأسفل مدة طويلة وهذا التمرين مفيد جدا للعمود الفقري لأنه يشد فقراته عن بعضها ويفيد في إطالة جسم الانسان قليلا إذ يبعد المسافة بين الفقرات ويستعمله كثيرون كتمرين لإطالة الجسم كما نرى في الإعلانات التي يكتبها بعضهم عن ذلك وهي أنهم قادرون على إطالة الجسم بضعة سنتيمترات وذلك بجعل العمود الفقري مستقيما بدلا من أن يكون مقوسا .

٤ - وبعد ذلك نثني الجذع جانبا يسارا ويمينا بحيث تكون الحركة من أعلى الجسم عند الصدر هـ - ثم ننقل لتمرين الساقين متدرجين من أعلى لأسفل كما قلت أولا ونجد أن التمرين المشهور وهو رفع العقبين وثني الركبتين من أحسن التمارين لذلك .

وتأدية هذا التمرين نكون قد انتهينا من تمرين أجزاء الجسم بصفة عامة ولكننا لن نكون قد انتهينا من عملنا إذ تبدأ بعد ذلك دورة أخرى الغرض منها تحريك وتمارين أعضاء الجسم التي لم تل نصيبا كبيرا في الدورة الأولى العامة ولذا تكرر الدورة بنفس الترتيب السابق مع تخصيص قليل وترك الرقبة هذه المرة ونبدأ

٦ - بالكتفين والصدر بأن نرفع الذراعين أماما لمستوى الكتفين ثم نفتحهما جانبا في نفس المستوى وللخلف قليلا ويكون الكتفان مواجهين لأسفل أثناء تأدية هذا التمرين الذي يفتح الفص الصدري ويزيد اتساعه وتقوى تبعاً لذلك حركة التنفس وكلنا يعلم علاقة التنفس بالدورة الدموية وتقوية الدم بعد فساده . وتستفيد عضلات الكتفين أيضا من هذا التمرين من مجرد وضع الذراعين في مستوى الكتفين

وإذ نكون قد تعبنا من الوقوف قليلا فلا مانع من أن تؤدي الحركات التالية ونحن مستلقون على ظهورنا وأولها

٧ - يكون بحضن الركبتين إلى الصدر الواحدة بعد الأخرى . ثم بعد ذلك

٨ - رفع الرجلين قليلا عن الأرض نحو هـ ٤ ثم فتح الرجلين وضمهما وهما في هذا الوضع عدة مرات . ثم بعد ذلك

٩ - رفع الرجلين والوسط لأعلى ما يمكن حتى يرتكز الجسم على الكتفين والرأس ثم

تقليد حركة تدوير الدراجة وهذه الحركات الثلاثة مفيدة جداً للأجهزة الداخلية من الجسم وللبطن ثم تقف بعد ذلك لكي تؤدي تمريناً أو حركة على جانب عظيم من الأهمية إن لم تكن أهم كل هذه الحركات وهي :

١٠ - الوقوف معتدلاً ثم ثني الجذع أماماً ولاسفل ولس الأرض باليدين خارج القدمين ثم ثني الركبتين ومدّهما عدة مرات والجسم في هذا الوضع وهذا التمرين يعدّ بمثابة عملية تدليك للجهاز الهضمي ويعتبر هذا التمرين من أحسن التمرينات كعلاج ضد الإمساك الذي لن يصاب به قط من يؤديه كل يوم . ثم نختم تمريناتنا اليومية

١١ - بتمرين رفع الذراعين جانباً وخفضهما مع رفع العينين يبطء والغرض منه تهدئة حركة الجسم وإعادة الدورة الدموية وحركة التنفس لمرعتهما الطبيعية

ويبقى بعد ذلك الجزء الثاني من هذه النقطة وهي التي تبحث عن الوقت الذي تؤدي فيه هذه الحركات وإنّي أعتقد أن أفضل الأوقات لذلك هو الصباح المبكر قبل تناول الإفطار أو في المساء قبل النوم مباشرة بشرط أن يكون قدمي على تناول العشاء وقت كاف لا يقل عن ساعة كاملة ويحسن جداً تأديتها مرتين بدلاً من مرة واحدة في هذين الوقتين .

أما كيف نعرف نتيجة حملنا وتأكيد أننا نتقدم نحو الغرض الذي نسعى للوصول إليه بتأدية هذه التمرينات فمسألة سهلة جداً لأنها تتعلق بنا شخصياً فسنشعر إذا أديناها على وجهها الصحيح بالأدوار التالية :

١ - في اليوم التالي لتأديتها شعور عام بأن في كل عضلات ومفاصل الجسم يجعلنا غير قادرين على تحريكها بسهولة فنقولنا الحركة من أي نوع ولا يجوز أن يخيفنا ذلك مطلقاً لأنه أولاً لن يدوم أكثر من بضعة أيام يزول بعدها نهائياً وثانياً لأنه دليل على أن عضلات الجسم قد استغادت حقيقة من التمرين وأنها بدأت تستيقظ بعد نومها الطويل ووجدت أن الغشاء الذي يلتف حولها قد أصبح ضيقاً وصغيراً لا يناسبها في عهدا الجديد لأنها تريد أكبر منه فيحدث تمدد واتساع هذا الغشاء ومن هنا نشعر بالآلام ولكن ليس منه أي خطر مطلقاً بل إنه في اعتقادي علامة حسنة ومفرحة على أن العضلات ستتمو وستزيد حجماً . ويجب ألا يكون هذا الشعور سبباً في أن نكف عن التمرين إلى أن يزول الألم فهذا خطأ بل يجب أن نستمر في تأدية الحركات لتبقى العضلات مرونتها ولا يجعلها تستكين مرة أخرى وإذا توقفتنا إلى أن يزول الألم فإنه سيتجدد عقب كل مرة نبدأ فيها !

ب - وسنرى بأعيننا فوق كل ذلك وبعد أسبوع أو أكثر قليلاً التقدم السريع للمبوس في

صحتنا وزيادة نشاطنا وسنشعر بسعادة وانشرح أجد من الصعب تفسيرهما وهذا الشعور يكون نتيجة الشعور بالصحة والقوة .

هذه التمرينات ... لن تحتاجوا فيها إلى شيء مطلقاً سوى قليل من مجهودكم الشخصي تبذلونه في تأديتها يومياً وبإخلاص وبدون انقطاع وقد يتبادر إلى ذهن بعضكم أن المشقة الجثمانية التي تصادف الإنسان في عمله اليومى كافية جداً لتمارين الجسم ولكن الامر في الحقيقة بعكس ذلك لأنه في العادة يحتاج الإنسان لجزء خاص من عضلات جسمه ليستعمله في تأدية وظيفته بينما لا تجد أجزاء الجسم الأخرى أى فرصة للحركة والتمرين أما هذه التمرينات فإنها تحرك الجسم كله ولا تترك جزءاً منه بدون تمرين فهما كان الانسان متعباً في آخر اليوم فليذكر أن بضعة دقائق تصرف في تأدية هذه التمرينات تفيد أكثر مما يفيد صرف هذه الدقائق في النوم لأن الانسان إذ يؤديها يطرد من شرايين جسمه المواد الراسبة التي تسبب التعب الذي يشعر به

وكلمة أخيرة هي أننا لا نريد لمصرنا العزيزة رجالاً غثثين ضعافاً صفر الوجوه مطبق الصدور أكتافهم وظهورهم مقوسة ومنحنية بل نريد لها شباباً أصحاء أقوياء قادرين على تحمل المشقات يشعرون بقوتهم وبمظلة أمتهم والتربية البدنية هي الوسيلة التي تحصل بها البلاد على الشباب القوى الصحيح الذي تريده .

بين النوادى والمقاهى

كنت أتحدث مرة مع بعض أصدقائى من المدمنين على الجلوس فى المقاهى مبنياً لهم أضرار هذه العادة من الوجهتين الصحية والاجتماعية وقد كان ردهم على أنهم يكرهون الجلوس على القهاوى ولكنهم يجدون أنفسهم مرغبين على ذلك لعدم وجود أندية تقدر على اجتذابهم إليها قدرة المقاهى على ذلك فبينما نجد أن المقاهى طامرة دائماً برزنها من الصباح المبكر إلى ساعة متأخرة من الليل أو يتميز أدق إلى ساعة مبكرة من الصباح نجد أن المسألة فى النوادى بالعكس فليس عليها أى إقبال مطلقاً إلا فى فترات قصيرة ومتباعدة جداً وتلك لعمري ظاهرة خطيرة فى حياتنا الاجتماعية إذ أنت ما تخسره البلاد بسبب عادة الجلوس على المقاهى لا يقرم بمال وأحسب لذلك مثلاً وهو أننى كنت نقلت إلى أسبوط للعمل بها فعند وصولى إليها قابلت صديقاً قديماً كان زميلاً لى فى عهد الدراسة وكانت مقابلتنا مصادفة ولم يك لي علم أنه بأسبوط فسألته متى حضر إليها فقال إنه بها منذ أربعة أعوام فقلت له وأين أجذك فقال فى قهوة كذا تجدى يومياً من الساعة الرابعة بعد الظهر إلى الحادية عشرة وأحياناً إلى منتصف الليل... فتركته مشمئزاً لحياته هذه إذ كيف يقدر الإنسان على احتمال مثل هذه الحياة التى تجرى على وتيرة واحدة وكيف يتهاون شخص متعلم مثله ويضيع هذه الاوقات الثمينة فيما لا طائل تحته - تصور أربعة أعوام يقضى الإنسان ثلثها جالساً على كرسى فى مقهى لا يفعل فى أثنائها شيئاً منتجاً ولا يستفيد جسمه أو عقله أى فائدة ولا يرى بعينه أبعد من الجانب الآخر من الشارع ولا تسمع أذنيه سوى أصوات الباعة المزجة... إن مثل هذه الحياة إن جاز تسميتها حياة تعد فى نظرى انتحاراً بطيئاً، لها تضيق دائرة الفكر وتحصره حصراً فى أضيق الحدود، إن مثل هذه الحياة لا تعطى الفرصة للشخص ليرى أبعد من أنفه نظرياً وعملياً... نعم قد يبلغ هذا الشخص فى لعب الطاولة أو الدومينو ولكن ما فائدة النبوغ فى ذلك ومن هو الذى لا يبلغ إذا لعب يومياً هذه الساعات الطوال كل هذه السنين الطويلة إتنا لو جتنا بحيوان وجعلناهم يقوم بشئ ما يومياً ولمدة طويلة لابد أن يبلغ ويبرح فيه ويتقنه وأعمال الحيوانات التى نشاهدها فى السرك شاهدة على ذلك - إذن لا تغر لأحد من هذه الناحية؛ ومن الانصاف عدم قصر اللوم على من يجلس فى المقاهى فقط فقد يكون لم بعض العذر ولكن من الواجب أن نعتب على رؤساء النوادى ومديريها ومنظميها فإنهم لم يقوموا بواجبهم ولم يؤدوا الأمانة التى فى عنقهم فتركهم النوادى

بدون أى محاولة للعمل على جذب الأعضاء إليها كما يفعل أصحاب المفاهى الذين لا يفتأون يدخلون من ضروب التحسين فيها ما يدعو لاستبقاء زياتهم وجذب الناس إليها فتارة بما يقدمون من مأكولات ومشروبات شبيهة ويميل المصرى بطبعه إلى ذلك وآونة بتنوع أنواع التسلية التى يقدمونها ومسايرة التقدم فإنه لما بدأ يعم استعمال الراديو مثلاً كانت هذه المفاهى أسبق المحلات إلى استعمالها لتسلية هؤلاء الزبائن وتضاعف بسبب استعمالها لإقبال الناس على المفاهى وكل ذلك تقدمه بأجر رخيص - يحدث كل هذا بينما لا ترى من جانب النوادى أى محاولة أو عمل يدعو لاجتذاب الأعضاء إليها أو تسليتهم - ولو أن بعض النوادى قد فطن لذلك وقام ببعض ضروب الإصلاح ولكنها لم توفق مثل المفاهى خصوصاً فى الجانب المادى منها فإن النادى يكلف العضو نفقات كثيرة لا يرى الإنسان مبرراً لإنفاقها خصوصاً وهو يعلم أنه يمكنه الحصول على نفس الشيء بنفقة أقل من ذلك بكثير ومن العيب أن ندعو الناس للتضحية مع عدم وجود دواعى أو أسباب أو بواعث تجعلهم على الاعتقاد بفائدة هذه التضحية ...

والعلاج لهذه الحال السيئة الماثلة لا يكون إلا بقيام النوادى الرياضية بمجهود كبير لجذب أعضائها إلى دورها ولا يكون ذلك متيسراً إلا إذا قدمت لهم من ضروب التسلية الرياضية والاجتماعية ما يدعوم إلى هجر المفاهى والمواظبة على الذهاب للنوادى ولا يتم ذلك إلا إذا غيرت النوادى خطتها التى تسير عليها وهى خطة الاكتفاء بتكوين فريق أو اثنين لكرة القدم بها إذ أنه رغم أن كرة القدم رياضة مفيدة ومسلية إلا أنها محدودة فليس بإمكان كل شخص أن يمارسها ولا تناسب كل سن ولا يمكن لعبها فى المساء وتحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين لإمكان لعبها فكل هذه الأسباب تجعل لعب كرة القدم غير متيسر لكل شخص هذا طبعاً بصرف النظر عن الاعتبارات الأخرى

أما إذا قدم النادى لأعضائه أنواعاً مختلفة من الألعاب الرياضية والاجتماعية فإن الحال يتغير وبذا لا يجد العضو نفسه مضطراً لهجر النادى والجلوس بالمقهى

والنادى بتقديمه أنواعاً مختلفة من الألعاب وغيرها يوجد بهذه الوسيلة لكل عضو الرياضة التى توافق سنه ومزاجه فهناك من الألعاب الرياضية خلاف كرة القدم الشيء الكثير مثل الهوكى وكرة السلة والكرة الطائرة والريشة الطائرة والجولف والتنس والقومز والنشابة والألعاب على الأجهزة وكثير غير ذلك وبعضها يحتاج إلى استعداد كبير من جهة المكان والأدوات ولكن بعضها لا يحتاج إلى مكان كبير أو أدوات كثيرة كما أن بعضها يمكن ممارسته بكل سهولة

لاى شخص بصرف النظر من سنه أو قدرته المالية وهذه الطريقة يجد كل عضو الرياضة التى تصبو إليها نفسه ويمكنه أن يمارسها فى الوقت الذى يناسبه وبذا يمكنه أن يحافظ على نشاطه وقوة جسمه فلا يهرم قبل الأوان.

ويجب ألا يقتصر النادى على الألعاب الرياضية فقط بل يجب أن يتعداها إلى الألعاب الداخلية مثل البلياردو والبنج بنج والشطرنج وما أشبه ذلك من ألعاب لا ترهق كثيرا وتسلى فى الوقت نفسه .

وكما قلت سابقا إن المصرى يحب الطعام والشراب الجيد الشهى فلذا يحسن بالنادى أن يعدّ مقصفا يمكن الأعضاء أن يختلفوا إليه لتناول ما يريدون على أن يراعى تقديمها بسعر منخفض لا يعتمدى تكاليفها ومن المستحسن جدا أن يكون المصنف عبارة عن جمعية تعاونية يساهم فى تأسيسها الأعضاء لتعود أرباحه اليهم فإن ذلك يكون ضامنا قويا لإقبالهم عليه .

كما يجب أن يعدّ النادى برنامجا شهريا للرحلات وحفلات السر للأعضاء .

وبالجملة يجب أن يكون للنادى برنامج واضح شامل جذاب يوافق جميع الأعضاء والنادى الذى يفعل ذلك لا يخدم نفسه فقط بل يخدم البلاد أيضا بقضائه على عادة اجتماعية ضارة وخطيرة وهى عادة الجلوس على المقاهى .

وعلى الرياضيين أنفسهم واجب هام هو أن يمتنعوا عن الجلوس بالمقاهى وأن ينشروا الدعوة بين الآخرين ليمنعواهم من ذلك .

فلنعلم نحن الرياضيين الحرب على تلك العادة الذميمة ولنبدل جهودنا للقضاء عليها ولا تراجع إلا إذا أحرزنا النصر بالقضاء عليها .



الاتجاه الحديث في التربية الصحية

مدارس قبل الزواج

دكل الشفاء الموجود في العالم ترجع أسبابه إلى علل جسمانية ،

دكتور ماكزي : مديرية التربية البدنية باسكتلندا

لقد أصبح اعتقادا سائدا أن العلم هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن بها دفع الاضرار التي قد تحدث لنا وأن جهلنا قد يضاعفها فثلا كلما زادت معلوماتنا عن أجسامنا ومعرفتنا بها كلما أحسنا استعمالها ومعاملتها .

وعلى أساس هذا الاعتقاد ينمو الاتجاه الحديث في تعليم المبادئ الصحية ولذا أصبحت علوم التشريح ووظائف الأعضاء الخارجية والداخلية هي الأساس الذي يعتمد عليه في تعليم هذه المبادئ نظريا وعمليا وذلك بدلا من المحاضرات القديمة المملة عن وظائف الأعضاء أو النهي عن أشياء بالتخويف من أضرار وممية لا تتركز على أساس من العلم .

وطبيعي أنه ليس من الضروري أن نعرف العمل الداخلي لأجهزة الجسم لكي تكون أجسامنا صحيحة فليس بشرط أن يكون الإنسان ساعا تيا لكي يمكنه أن يستعمل ساعة أو أن يكون مهندسا ميكانيكيا لكي يقود سيارة ولكن السيارة لن تقوم بالخدمة على الوجه الاوفى مالم تجد من صاحبها التفاتا خاصا ومنظما لبعض أجزائها وبعد ذلك كلما قل اللعب في أدواتها كلما كان ذلك خيرا وأبقى للسيارة .

والشاب الكبير هو قائد السيارة وعليه أن يعرف واجباته نحوها ، أما الطفل الصغير فهو راكبها وراكب اليوم هو قائد الغد فيجب إعداده لمعرفة ماسيوكل إليه من مهام في الوقت المناسب .

ويتناول التعليم الصحي العادات والميول والمعلومات والمثل الاعلى وأهم هذه الاربعة هما العادات والميول وتأتي العادات في الاول في الحياة وفي الأهمية أيضا وتحتاج العادة إلى تمرين وتدريب وتكرار ولكنها لا تحتاج لمعلومات لأنها رة فعل لعمل كرر عدة مرات ... وتأتي الميول بعد العادات ويمكن تشبيهها بستاثر عليها مناظر ملونة يستهويننا منها بعضها ويؤثر فينا وفي تصرفاتنا وتتاثر الميول نفسها ببطاعتنا وعاداتنا وتسهر بقوة شعورنا وبمواقفنا أكثر

بما تسير بعمليتنا وتنمو هذه الميول بعد تكوّن العادات .

والعادات والميول معا يدفعاتنا للرغبة في الاستزادة من المعلومات والثلاثة معا - العادات والميول والرغبة في الاستزادة من المعلومات - هي التي توجد فينا المثل الأعلى لكل منا وكلما تقدم الإنسان في السن كلما زاد تأثير معلوماته ومثله الأعلى في عاداته وميوله

ولتزكية الطفل يجب أن تتبع معه الترتيب الطبيعي للنهوض فنبدأ بتربية العادات ثم نتبعها بالميول ثم نزيد عليها المعلومات وبذلك يمكن أن تتحول العادات المستأصلة إلى تصرفات مسببة ومبيلة على أساس صحيح ولكن مع الكبار الذين لم ينالوا من التزكية الصحية قسطا وافرا يجب أن نبدأ من الجانب الآخر فنزيد معلوماتهم أولا ثم نوجه ميولهم ثم نربي فيهم العادات المناسبة للصحة .

والعادات الصحية التي نحتاج لغرسها للاستفادة منها في حياتنا هي :

١ - كل ماله صلة بنظافة الجسم ونظام اللبس والأشياء المحيطة بالإنسان

٢ - العناية بالأسنان والأنف والعين والأذن والقدمين

٣ - اختيار الطعام بعناية

٤ - العمل والراحة وتنظيمهما

٥ - عدم التبذير في القوى الجسمية والاعتدال في كل شيء

٦ - الاستفادة من الهواء الطلق وأشعة الشمس

٧ - الاعتناء بقوام الجسم في حالات الوقوف والجلوس والمشي والعمل

٨ - الوقاية من الحوادث

ولكن يلاحظ أن الأغلبية العظمى من الناس لا تراعى الشرائط الصحية رغم بساطتها ويرجع سبب ذلك إلى الإهمال وعدم الاكتراث خصوصا عندما تتعارض القواعد الصحية مع العادات المستأصلة أو الرغبات الشخصية ولذا فإن الدروس النظرية التي تعطى بالمدارس لا تكفي لعلاج هذه الحال ، ولذا كتورما كنزى الذى صدرنا هذا المقال بكلمته أن الشقاء الموجود في العالم ترجع أسبابه إلى علل جسمانية رأى خاص برنامج صحى منه أن تكون بنات المدارس محترمة وعلى طراز جميل طلاقة الهواء ونظيفة ومعنىها وأن يكون بها أمكنة كافية للألعاب والقرين وأن تكون غرفها متسعة ودورات المياه بها كافية وأن يكون الأثاث والأدوات التي يستعملها كل من الموظفين والتلاميذ مما يشرح النفس للعمل ، وهو يرى أن نمو الحركة الرياضية وحب

التجول والرحلات كل ذلك مما يبشر بحسن المستقبل وهو يعتقد بوجوب تعليم الأولاد عند بلوغهم سن الثانية عشرة كل ما يختص بالجسم وعمله وأن تتعلم الفتيات التدبير المنزلى اعتقاداً منه بأنه مهما كان نوع العمل الذى ترمع الفتاة أن تتخذه لنفسها ومستقبلها فإن زواجها دائماً محتمل ومرجح .

وهو يقترح إنشاء مدارس قبل الزواج للفتيات يدخلنها قبل زواجهن ولا يسمح لآى فتاة بالتزوج قبل أن تدرس بإحدى هذه المدارس



المكتبة الرياضية العربية

يتحدث الكثيرون عن المكتبة الرياضية العربية كأمنية يريدون تحقيقها والواقع أنها موجودة فعلا وإن لم تكن بالشكل الكامل الذي نرجوه لها .

وقد يكون من الإنصاف للمؤلفين الرياضيين الذين ساهموا في إخراج فكرة المكتبة الرياضية العربية إلى حيز الوجود وجعلوها حقيقة واقعة أن نتحدث عن المؤلفات التي أخرجوها لنا لا بقصد تقريبها أو نقدها بل لمجرد إحاطة الجمهور بما ظهر من الكتب الرياضية باللغة العربية وقد يكون أول من عمل في هذه الناحية هو المرحوم علي بك حافظ الذي كان مراقبا للتعليم العالي بوزارة المعارف فقد أخرج لنا في سنة ١٩٠٠ كتاباً تحت عنوان « رسالة في الحركات النظامية والتمريبات الجسدية للدرسين وطلبة قسم المعلمين » وقد جاء في مقدمة هذا الكتاب « أنه كأيد صعوبات جسيمة في صيغة عبارات النداء لتكون كالمتبع بالجيش المصرى حتى لا يكون هناك فرق في ذلك بين تلامذة المدارس الأميرية والجنود المصرية » ومن المدهش أنه بعد مرور أكثر من أربعين عاما على ذلك مازلنا في نفس المشكلة التي وجد المرحوم علي بك حافظ نفسه فيها فلا تزال النداءات مختلفة بين المدارس والجيش .

وبعد ذلك بأربعة أعوام أى في سنة ١٩٠٤ قام بترجمة قانون كرة القدم وطبعته الوزارة تحت اسم « قوانين اللعب بكرة القدم »

ومرت بعد ذلك فترة ركود طويلة لم تظهر في أثناءها كتب رياضية باللغة العربية وقد يكون سبب ذلك الأحوال التي سادت البلاد من عدم استقرارها بسبب التقلقل والتقلبات السياسية قبل وبعد الحرب العظمى .

واستمرت الحال على ذلك إلى سنة ١٩١٩ حينما قامت الثورة المصرية فبعثت روحا وحياة في كل ناحية من نواحي الحياة في مصر ومنها التربية البدنية فقام الشاب إبراهيم خير الله أبو جبل أفندى وكان يدرس الطب بإخراج كتاب « الرياضة والتربية البدنية » في أربعة أجزاء ثم أخرج حضرتي عبد الله سلامة أفندى وأحمد أحمد أفندى كتابا من جزأين أسماه « المبادئ العملية للتربية البدنية » وقد ظهر الجزء الأول منه في سنة ١٩٢٦ والثاني في سنة ١٩٣٣ كما أخرجت السيدة منيرة صبرى الكتب الآتية :

(١) الألعاب الريفية الموسيقية في جزأين

(٢) الفتيات الزهرات في جرأين

(٣) الفتيات المرشدات في جرأين

(٤) كتاب في التربية البدنية

وأخرجت لنا السيدة سنية محمد على كتاب ، الحركات التوافقية وألعاب الهواء الطلق ،
لرياض الأطفال .

كما ترجم بأمر وزارة المعارف كتاب للأنسة د ترى ، اسمه ، الألعاب المدرسية المنتظمة ،
وللكشافه نصيب وافر من جهود المؤلفين فقد أخرج الأستاذين حسن جوهر وطه السويقي
كتابين أحدهما ، سحر الأشبال ، والآخر ، الإسعاف الأولى للكشافه ، وهناك كتاب ، ألعاب
الكشافه ، للأستاذ محمد خليل أبوطور و مرشد الكشاف ، للجوال محمد حسنين زهير أفندى
و المرجع للكشاف المصرى ، لذكرى زغارى أفندى
وظهرت الكتب الآتية الخاصة بالكشافه تحت إشراف جمعية الكشافه وهى :

(١) الفتيان الكشافه جرأين

(٢) قانون الكشافه

(٣) إرشادات لمعلمي الكشافه

(٤) اختبارات الكشاف الرافق

والأستاذ توفيق حبيب الذى يكتب فى جريدة الاهرام تحت عنوان ، على الهامش ، يامضاه
، صحافى مجور ، ليس صحفيا مجوراً بحسب بل وكشافا مجوراً أيضاً فقد أخرج لقراء العربية أول
كتاب عن حركة الكشاف منذ أكثر من عشرين سنة

وأخرج لنا عبد الحليم ناشد أفندى كتاباً أسماه ، الصحة والقوة ، فيه بحوث كثيرة مختلفة
ولمحمد شemis أفندى كتاب عن ، الألعاب الأولمبية ،
ولحسن أحمد عفيف أفندى كتابه المشهور ، تمكيتك كرة القدم ،

وأخرج الاتحاد المصرى لكرة السلة منذ أكثر من عشرة سنوات كتاباً يحتوى على القوانين
الرسمية للعبة وقد عاد فأخرج فى العام الماضى (سنة ١٩٤٠) كتاباً آخر

كما أخرج محمد صفوان أفندى منذ نحو ثلاثة أعوام كتابه ، قانون كرة السلة ،
واشترك رياض اسكندر أفندى والدكتور عبد السلام يونس سعيد أفندى فى إخراج كتاب
، قانون لعبة تنس الطاولة ،

ويحتوى كتاب « التربية النظامية » لحضرة القانم على بك حلى على بحوث كثيرة وهامة وممتعة فى التربية البدنية

ولحضرة السيد فرج افندى الضابط بالجيش المصرى كتابا قيا اسمه « الرياضة فى بلادنا » وقد ساهم نادى الصيد المصرى فى حركة التأليف بالبرية فأخرج أحد أعضائه كتاب « وحى الغابة »

ولالأستاذ فرحات مرزوق كتاب يحوى قوانين كرة الشبكة وترجم حضرة سيد البشلاوى افندى كتاب « طريقى » لمؤلفه مولار وأخرج حسن الجاكى افندى معلم التربية البدنية كتابا أسماء كتاب الترينات والنظم الاساسية فى التربية البدنية والالعب الرياضية كما أخرج عبد الباقي افندى حنين معلم التربية البدنية كتابا أسماء « طريق البطولة فى جمال الاجسام الرياضية »

ولاحمد مرزوق مؤلف هذا الكتاب بضع كتب هى :
١ - « دليل الالعب » جزء أول يحوى قواعد وقوانين كرة القدم والسلة والهوكنى والتنس والريشة الطائرة والكرة الطائرة
٢ - الحفلات الرياضية وألعاب القوى وهو كتاب جامع
٣ - دليل الحفلات ،

٤ - تقرير عن التربية البدنية فى المدارس المصرية ويذكر الكثيرون الضجة الكبيرة التى أحدثها ظهور هذا التقرير الذى نفذت طبعته الأولى وقد أدرج ضمن موضوعات هذا الكتاب مع بعض التعليقات التى كتبت عليه .

هذه لحة عاجلة عن الكتب الرياضية العربية لأأذى أنى أحصلت بها كلها ولكنى أظن أنى ذكرت معظمها ويسرنى لو تكرم أى مؤلف لم يذكره مؤلفه هنا بالاتصال بى فى هذا الشأن

التربية البدنية في المدارس المصرية

مقدمة وتمهيد

يدفعني شعوري بالواجب على نحو بلادى ورغبى فى المساهمة فى العمل على تقدمها وارتقاها إلى أن أقدم فيما يلى تقريرا عن شئون التربية البدنية بالمدارس بصفة عامة وهى الناحية التى تخصصت فيها والى أشعر بمقدورى على معالجتها خصوصا وأنه ليست هناك سياسة إنشائية ثابتة مرسومة بشأنها ، ومعظم المشروعات الخاصة بها لاتزيد على أن تكون مشروعات مرتجلة تميش وتموت ببقاء مقدميها فى وظائفهم أو تركهم لها .

وإذ كان الواجب على البلاد فى عهدها الحاضر أن تبنى بما يسمى سياسة تنظيم البيت لضرورتها وأهميتها فإن هذا يشجعنى على أن أتقدم لأولى الأمر بشمرة تجاربى ودراساتى فى هذه الناحية خصوصا وأنى لست دغيبلا عليها .

مراقبة التربية البدنية بين عهدين

أنشئت مراقبة التربية البدنية فى سبتمبر سنة ١٩١٨ وقد ظلت منذ إنشائها إلى نهاية شهر سبتمبر سنة ١٩٣٩ تحت إشراف جناب .م . ف . سمبسون الذى سلمها بعد هذا العهد الطويل إلى الإدارة المصرية وهو يسلمها بعد أن بلغت سن الرشد ولا يقتصر الأمر على انتقال الإدارة من اليد الأجنبية إلى اليد المصرية ، بل يتعداه إلى أن المراقبة قد مصرت تصير أكاملا بخروج جميع الموظفين الأجانب الآخرين منها وبهذا تبدأ المراقبة عهدا جديدا تحت الإدارة المصرية وبرقب الجميع العهد الجديد بين متفائل ومتشائم فهناك من يرغبى لها عهدا زاهرا وتقدما ونشاطا محسوسا وأن تظهر مجهوداتها وتثبت مقدرة وكفاءة الإدارة المصرية على السير فى سبيل الإصلاح ومنهم من يتشام ولا ينتظر لها شيئا من ذلك ويدللون على نظريتهم بأن المراقبة فى عهدها الجديد لم تهم لأن يعمل يستحق الذكر وقد يكون لهم بعض الحق فى ذلك فإن أعمال المراقبة منذ أن تسلمتها الإدارة المصرية فى ركود فقد أقيمت الاختصاصات القديمة لموظفيها ولكن لم تبلغ لإيهم أى تعليقات أو إرشادات تحدد لهم الاختصاصات الجديدة فالقديم منهم لا يعرف الآن حدود عمله بالضبط وما يجب أن يعمل والجديد لا يكاد يعرف ماذا يفعل على الإطلاق أى أننا هدمنا القديم ولم نبين مكانه شيئا .

ولست أريد أن أقارن بين العهدين ولكن كل ما آمله أن تثبت الإدارة المصرية كفاءتها

وقدرتها على العمل المنتج ولن يتأتى ذلك والحال كما هي عليه الآن... يجب أن ترسم المراقبة لنفسها سياسة إنشائية ثابتة تكون بمثابة دستور للجميع يعملون على أساسه ويسترشدون بما جاء فيه ويجب أن يضع هذا الدستور أو هذه السياسة الفنيون المتخصصون في شئون التربية البدنية لا غيرهم عن لا يكادون يعرفون عنها إلا اسمها .

السياسة الإنشائية للتربية البدنية

إن رسم سياسة إنشائية ثابتة للتربية البدنية هو في الحقيقة أول عمل يجب أن تقوم به المراقبة لأنها بذلك تنير لنفسها سبيل العمل ويصبح باستطاعتها أن تهدم البلاد حساباً عن مدى تقدمها وبجهوداتها والشوط الذي قطعت بطريقه حسية ويجب أن تكون هذه السياسة عامة شاملة لكل شيء وأن يقوم الاختصاصيون في التربية البدنية بوضعها لأنهم أقدر من غيرهم على ذلك ولم من تعليمهم ودراساتهم وتجاربهم ما يؤهلهم لذلك إذ أنهم وحدهم هم الذين يعرفون ما يجب عمله لتدريب الجسم رياضياً خصوصاً وأن الجسم غير المدرب غير مرغوب فيه كالعقل غير المثقف تماماً وإذا كنا نحتم اتباع الطرق العلمية الصحيحة في تثقيف العقول فلماذا لا نختتمها في تربية الأجسام لهذا يتحتم أن يقوم الفنيون برسم هذه السياسة لأنه مع الأسف قد طفت موجة الاعتداء الآن وأصبحت تسيطر على الجو الرياضي فقد لقيت مرة أحد الأديباء في التربية البدنية في برلين من المصريين وقد أخبرني أنه حصل على دبلوم في التربية البدنية من مدرسة برلين ولما كان هناك أكثر من مدرسة فقد سألت عن اسمها فقال لقد نسيت... ومن الواجب العمل على دفع هذا الخطر فإن نتيجة التدريب الخاطئ تسبب للتلاميذ أضراراً جسيمة حتى أن نسبة التلاميذ الصحيحي الأجسام قد تضائلت إلى أن أصبحت نسبة صغيرة جداً فقد وجدت أثناء قيامي ببحث حال التلاميذ الذين تقدموا لقسم التربية البدنية بمعهد التربية للمعلمين عند افتتاحه وقد بلغ عددهم مائتي تلميذ أن نسبة الصحيحي الأجسام فبهم لم تتجاوز ثلاثة ونصف في المائة مع ملاحظة أن معظم الذين تقدموا للدخول في المعهد كانوا ممن مارسوا أحد أنواع الرياضة البدنية بالمدارس الثانوية وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على التدريب الخاطئ الذي يتلقونه وفي هذا من الضرر ما لا يحتاج إلى بيان .

ولست أرى لماذا لا ترى مدرس الرسم أو العلوم يحاول أن يعلم الموسيقى بينما نرى كل من هب ودب يحاول أن يعلم التربية البدنية ويشرع لها أو على الأقل يبدى رأياً قاطعاً فيها بدون خجل أو حياء كما لأدري لماذا نزود المدارس بكل ما تحتاج إليه التربية العقلية من معامل

وكتب وخرايط بينما لاتعامل التربية البدنية نفس المعاملة فتزود بصالات التدريب المستوفاة. وعلينا الآن أن نختار بين التربية البدنية المبنية على أساس علمي صحيح وبين ما يسمونه اعتباراً تربية بدنية هي أبعد ما تكون عنها ... وإنه من دواعي الأسف أن أطباءنا ليسوا مضطرين إلى حضور دراسة إضافية لمدة عام واحد يدرسون فيه العلاقة بين التربية البدنية والصحة كما يفعل زملاؤهم في بلاد السويد فإنهم إن فعلوا ذلك سيساعدون على منع التسجيل في التربية البدنية وليس هناك من شك في أن صحة المجموع ما هي إلا صحة الأفراد ولذا تجب العناية بصحة الأفراد وهذا يستدعي أن يستعمل المعلم الذي يربي الجسم الطرق العلمية الصحيحة في عمله مثله تماماً مثل المعلم الذي يربي العقل إذ يجب أن يكون كلا منهما من الفنيين لا من الأدعياء ومن الواجب أن ترفض البلاد تربية أبنائها على يد أدعياء سواء كانت التربية بدنية أم عقلية لهذا كله يلزمني رسم السياسة الإنشائية العامة الثابتة التي يجب أن تسهر عليها المراقبة في جميع نواحي نشاطها وينبغي أن تشمل هذه السياسة كل شيء وتبحث كل ما يمت إلى العمل بصفة وفيما يلي بعض النقاط التي يجب أن تبحثها هذه السياسة أذكرها على سبيل المثال لأعلى سبيل الحصر.

الموظفون

أبدأ الحديث بالموظفين لأنهم الأداة التي ستنفذ بها المراقبة أعمالها وموظفو مراقبة التربية البدنية خليط متباين الثقافة حتى ليدش الإنسان من مجرد الاطلاع على عتائف مؤهلاتهم عن قدرتهم على العمل معاً

وفيما يلي عتائف مؤهلات موظفي مراقبة التربية البدنية والمشتغلين بشئونها ومنها يتبين التفاوت الكبير الموجود بين الموظفين

١ - مراقب التربية البدنية - أستاذ في الكيمياء

ب - مفتش التربية البدنية - معظمهم عن تخصصوا في التربية البدنية في الخارج ومارسوها علماً وعلاً واطلعوا على النظم الرياضية في دول أوروبا ما عدا واحداً أو اثنين ليس لديهم مؤهلات كافية

ج - معلمو التربية البدنية - يقوم بتدريس التربية البدنية بالمدارس مدرسون من فئات مختلفة في المدارس الأولية يقوم بالتدريس معلم الفصل أو معلم تربية بدنية معين من قبل المراقبة وكلاهما يحمل شهادة الكفاءة للتعليم الأولي

وفي المدارس الابتدائية يقوم بتدريس التربية البدنية مدرسون تختلف ثقافتهم اختلافاً كبيراً (٣ - في التربية البدنية)

فهنالك مدرسون من خريجي المعلمين العليا والمتوسطة ودار العلوم ومعهد التربية هذا بجوار معلمين عرفوا شيئاً عن التربية البدنية أثناء تأديتهم للخدمة العسكرية في الجيش المصرى أو بمن كانوا بمدرسة البوليس وهناك معلمون لا يعرفون القراءة والكتابة وهناك طبقة أخرى من المعلمين الشباب الذين لم يتمموا دراساتهم في المدارس الثانوية أو مدارس المعلمين وهناك معلمون ليس لديهم مؤهلات مطلقاً

وفي المدارس الثانوية يقوم بالتدريس معلمون من الجيش أو البوليس كما في المدارس الابتدائية هذه هي مؤهلات من يقومون بتدريس التربية البدنية وهي كما ترى متباينة أشد التباين ومن الواجب العمل على إعطائهم الإرشادات والتعليمات التي تعينهم على أداء عملهم على الوجه الأكمل وليس هناك شيء من ذلك على ما أعلم بل يعمل كل حسب ما يترامى له وبعضهم ليس لديه أى فكرة عن عمله مطلقاً

خريجو معهد التربية للمعلمين (قسم التربية البدنية)

أنشئ هذا المعهد في (اكتوبر سنة ١٩٣٧) لتخريج إخصائين في التربية البدنية ومدة الدراسة فيه ثلاثة سنوات وليس هناك رأى ثابت أو قاعدة مرسومة من نوع العمل الذى يوكل إلى خريجيه وعن الطريقة التي تتبع للتوفيق بين ثقافتهم وبين ثقافة المعلمين الموجودين في الوقت الحاضر أو بمعنى آخر ما هو مصير كل من الفريقين ؟ يجب أن تكون هناك سياسة خاصة بهذه الناحية ويجب تقرير هذه السياسة من الآن وتوجيه المعهد في الاتجاه الذى يتناسب مع هذه السياسة لكيلا يخرج للبلاد جيئشاً من الفنيين أكثر مما تحتاج إليه وهناك سؤال آخر يتبادر إلى الأذهان وهو هل من الأفضل أن يقوم بتدريس التربية البدنية في المدارس مدرسون اختصاصيون في التربية البدنية أم مدرسون عاديون ؟ فهذا أمر يجب البت فيه من الآن بدلاً من الانتظار حتى نصلنا إلى الظروف التي تواجه حالة قد لا نجد لها حلاً ناجعاً ونضطر إلى علاجها بحلول وقتية أو مسكنات لا تحل أساس المشكلة

نظم التربية البدنية في مراحل التعليم المختلفة :

قد لانعدو الحقيقة إذا قلنا إنه ليس هناك نظام تسيب عليه المدارس في التربية البدنية وأقصد بكلمة نظام المعنى العلمى المتفق عليه فهناك نظام التربية البدنية السويدى والألمانى والدانماركى وهناك نظم قديمة وأخرى حديثة وقد آن أوان البت في أى هذه النظم يناسب بلادنا وتمايلدها وجوها مع العبدول عن النظم المتبعة حالا في المدارس والتي ثبت ضررها، فمثلا لا يزال

استعمال العقلة والمتوازيين شائعا في المدارس رغم ثبوت ضرر ذلك على التلاميذ ورغم عدول معظم بلاد العالم عن استعمال هذه الأدوات بالمدارس حتى ألمانيا نفسها التي ابتكرت هذه الأدوات لاستعمالها بمدارسها الآن ولكننا لانزال نستعملها بمصر لهذا يجب بحث نظم التربية البدنية المختلفة والاتفاق على النظام الذى يلائم البلاد وتمييزه لكل مرحلة من مراحل التعليم بحيث يكون هناك ارتباط بين كل مرحلة والاخرى أما الاستمرار على السياسة الحالية وهو أن يشتغل كل شخص كما يترأى له وكثيرا مايكون العمل على غير أساس ثابت فيعود بالضرر على التلاميذ الذين وجدنا لنفهم

مباني المدارس

إن عددا كبيرا من مباني المدارس لا تتوفر فيه الاشتراطات الصحية والرياضية الواجب توافرها فيها فقليل جدا من المدارس يتمتع بالملاعب المناسبة وبعضها ليس فيه فناء يتسع لوقوف التلاميذ فضلا عن لعبهم وأعرف مدرسة ابتدائية أميرية تشغل شقة في منزل الدور الأرضي منه غارن للقطن والحبوب والدور العلوى يشغله أصحاب المنزل فثل هذه الحالة يجب ألا تستمر ويجب البحث عن علاج لمسألة المباني ويجب أن تضع مراقبة التربية البدنية فيما يختص بذلك مشروعا وفيها مدروسا تبين فيه وجهة نظرها واحتياجاتها لتراعى الوزارة ذلك عند بناء أو استئجار مدارس لها كما يجب التفكير فيما يجب عمله في المدارس بشكلها الراهن

صالات التدريب :

رغم جومهر البديع الذى يسمح بممارسة التربية البدنية في الهواء الطلق فان الحاجة تدعو إلى أن يكون بكل مدرسة صالة للتدريب تحتوى الأدوات الرياضية المناسبة للتلاميذ إذ أنه في بعض نواحي البلاد كالصعيد مثلا يكاد يكون من المستحيل ممارسة التربية البدنية تحت وهج شمس الصيف المحرقة بدون أن نعرض التلاميذ للخطر وعلى ذلك فان انشاء صالات التدريب يعد أمرا لا بد منه وكل ما يوجد منها بمدارس البنين المصرية بمصر كلها لا يزيد على عدد أصابع اليد الواحدة وترجع قلة عددها إلى أن المراقبة درجت على استيراد الأدوات الرياضية الخاصة بها من الخارج مما يتكلف مبالغ طائلة ويجعل لإنشاءها أمرا كثير النفقات ولهذا يجب التفكير في حل لمثل هذه المشكلة والعمل على تشجيع إنتاج هذه الادرات محليا وأظن أن هذا ليس بعسير إذا عرف الصانع المصرى ما هو مطلوب منه بالضبط ويكون ذلك بإعطائه مواصفات دقيقة مضبوطة عنها كما يجب التفكير في العمل على زيادة صالات التدريب بالمدارس بدون تأخير خصوصا بالوجه القبلى واتخاذ الاجراءات الكفيلة لذلك بسرعة

الملاعب :

إن هذه من أم المشكلات التي تواجهها المدارس لأن عدم وجود الملاعب الكافية يعطل العمل في كثير من نواحي النشاط الرياضي ولهذا الغرض يجب رسم سياسة شاملة لمسألة أو مشكلة الملاعب هذه لتعرف المراقبة مآلها من ملاعب الآن وأظنها ليس لديها بيان بذلك وعلى أساس هذا البيان يمكن معرفة احتياجات المدارس وتتخذ بعد ذلك الاجراءات اللازمة لتوفير الملاعب وزيادتها لسد حاجة المدارس اليها مع منع إساءة استعمالها بوضع نظام لتنظيمها بحيث يمكن الاستفادة منها إلى أقصى حد كما يجب أن يعرف المشرفون على الملاعب طرق صيانتها والعناية بها وبذا يمكن توفير مبالغ طائلة يتكرر صرفها سنوياً على الملاعب مع أنه يمكن توفير هذه الأموال إذا كانت هناك إرشادات وتعليمات واضحة عن طرق صيانة الملاعب كما يجب إيقاف حد للسياسة الخاطئة التي تقضى على الملاعب القليلة الموجودة الآن كأن يستعمل ملعب مدرسة لبناء إضافي لها كما حدث في كثير من الأحيان أو تقرير بناء مدرسة ابتدائية على ملعب المدرسة الثانوية كما تقرر مرة أو أن تؤخذ ملاعب يستفيد منها آلاف التلاميذ لكي يستعملها بضعة عشرات من الأغنياء كما كاد أن يحدث في ملاعب وزارة المعارف بالجزيرة حمامات السباحة :

قد تكون حاجة البلاد إلى حمامات للسباحة أكثر من حاجتها إلى أى شئ آخر ومع ذلك فلا يوجد بالبلاد كلها أكثر من عشرة حمامات للسباحة نصفها حمامات خصوصية ومن النصف الباقي اثنان فقط يتبعان لوزارة المعارف واحدهما وهو الحمام البحرى باسكندرية يكاد لا يصلح للغرض الذى أنشئ من أجله لأسباب فنية كثيرة والحمام الموجود بالقاهرة صغير لا يتسع للذات المشتركة فيه وترفض إدارته مئات الطلبات الخاصة بالاشتراك فيه أى أن هناك عدداً كبيراً جداً محروماً من السباحة ورغم رغبته فيها وحاجته إليها خصوصاً في فصل الصيف فمسألة الحمامات يجب أن تنال شيئاً من العناية وأن تبحث أفضل الوسائل الممكنة لإنشاء أكبر عدد من الحمامات بأقل ما يمكن من النفقات ويمكن لوزارة المعارف أن تلتئم هذه الحمامات بالتعاون مع الهيئات الأخرى كما يجب عدم الخلط بين الحمامات التي تسد حاجة التلاميذ والتي يمكن إنشاؤها بنفقات قليلة والحمامات الأخرى ذات المقاسات الدولية والأولمبية ... وقد يكون من سبق الحوادث أن نتحدث عن رسم سياسة للسباحة تقضى بأن يتعلم كل تلميذ السباحة مادامت الحال كما هي عليه الآن ولكن لاشك في وجوب التفكير في إنشاء بعض حمامات السباحة في عواصم ومديريات

الوجه القليل يمكن للتلاميذ استعمالها عندما يكون الجو حاراً وتصبح ممارسة التمرينات البدنية والألعاب الرياضية الشتوية غير مناسبة فيستعاض عنها بالسباحة .

التنس :

انتشر التنس في المدارس على اختلاف أنواعها حتى في بعض المدارس الابتدائية ويكاد يكون بكل مدرسة الآن ملعب للتنس أو أكثر وتتكاثر هذه الملاعب نفقات كثيرة في سبيل حفظها بحالة مناسبة للعب ومع ذلك تجد المدارس نفسها مضطرة إلى إصلاح الملاعب سنوياً إصلاحاً يكاد يكون إنشاء ويرجع ذلك إلى أنه لم يراع عند إنشاء هذه الملاعب أن يكون إنشاءها مناسباً للأرض المنشأة عليها فهناك مثلاً أراضٍ يرشح فيها الماء في وقت الفيضان فتل هذه الأراضى يحسن عدم إنشاء ملاعب عليها وإذا تحتم ذلك وجب اتخاذ الاحتياطات التي تمنع رشح الماء والتي تفسد الملعب وتجعله غير صالح للعب والذي يحدث الآن أن إنشاء ملاعب التنس يسير بلا إرشاد أو رقابة من جانب المراقبة كما أنه ليس هناك فكرة لدى المدارس عن الطريقة الواجب اتباعها لتدريب أكبر عدد من الذين يرغبون في تعلم التنس وكل ما تسعى إليه المدرسة في الغالب هو أن يبرز منها بطل تباهى به المدارس الأخرى مع أن هذه ليست مهمة المدرسة

بيوت الشباب :

ليس هناك من شك في فائدة بل فوائد الرحلات ولهذا تشجعها الوزارة وتخصص لها اعتمادات سخية ومع ذلك فإن الفائدة التي عادت على التلاميذ من الرحلات منذ اهتمام الوزارة بها في سنة ١٩٢٥ تكاد تكون محدودة فعدد الذين يستفيدون منها قليل جداً بالنسبة لعدد التلاميذ كلهم وليس قصدي بحث كل الأسباب التي دعت إلى ذلك ولكن لاشك أن الصعوبة التي تمنع زيادة عدد المشتركين في الرحلات ترجع أغلبها إلى المصاريف التي تتكلفتها الرحلة وأكبر بند فيها هي نفقات الإقامة بالفنادق ولهذا أنشأت دول كثيرة ما اصطلح على تسميته « بيوت الشباب » ينزل فيها الأفراد مقابل أجر صغير لإسمى ولا يوجد بمصر شيء من ذلك مع الأسف وإنى أعرف أنه قد فكر في هذا الموضوع بل قد كاد أن يدخل في حيز التنفيذ عند ما تقدمت باقتراح بهذا الخصوص ولكن نام المشروع ثانية وقد يكون من القول المعاد التحدث عن مزايا تنفيذ مثل هذا المشروع ولذا أكتفي بالقول بوجوب إنشاء سلسلة من بيوت الشباب في جميع أنحاء البلاد وتشجيع التلاميذ على القيام بالرحلات سواء كانت

فردية أو جماعية ليعرفوا بلادهم وليتعلموا الاعتماد على النفس
فهذا المشروع يجب الاهتمام به وبمحته وتنفيذه في أقرب فرصة وفي اعتقادي أنه يمكن أن
يكون مورد إيراد ولو أن هذا ليس القصد منه

الحالة الصحية للتلاميذ

سبق الإشارة إلى سوء الحالة الصحية للتلاميذ عند الحديث عن نظم التربية البدنية في المدارس
وليس هناك خلاف في أنها ليست في المستوى الذي يجب أن تكون فيه بل لا أغالى إذا قلت
إن الحالة الصحية للتلاميذ سيئة للغاية ، ولا يرجع سوء هذه الحالة إلى الناحية الرياضية فقط
بل يتعداه إلى الناحية الاجتماعية أيضا وإلى ضعف مستوى المعيشة في البلاد خصوصا في بعض
الاقليم الفقيرة وحل هذه المشكلة ليس في يد مراقبة التربية البدنية وحدها ولكنها أحد
الاطراف التي يجب أن تبذل مجهوداتها في هذه الناحية وقد يحتاج الأمر إلى أن تتعاون مع
مراقبة الصحة المدرسية لتقدها بالإرشادات اللازمة ، والمهم هو عمل شيء وبذل مجهود منتج
ولا ضرب مثلا أنني عند زيارتي لمدرسة عنيزة الابتدائية الأميرية في منطقة الدرّ لاحظت سوء
حالة التغذية المتفشية بين تلاميذ المدرسة فاقترحت إلغاء درس التربية البدنية الذي يعتبر مرهقا
في هذه الحالة للتلاميذ واتفقت مع حضرة صاحب العزة مدير اسوان على أن يساعد المدرسة
في تقديم أغذية لها من البند المخصص لللاجئين في مديريته وتقدمت للوزارة بتقرير عن ذلك
فوافقت عليه وتحسنت حالة التغذية بين التلاميذ على أثر ذلك .

العيادات العلاجية :

يوجد بين التلاميذ عدد كبير بهم عاهات جسمانية تضر بصحتهم وتضعف إنتاجهم مثل
عاهات القوام ويمكن في أحوال كثيرة علاج هذه العاهات بالطرق الرياضية الخاصة وشفائها
مؤكد إذا عولجت عند بدء حدوثها ولكن نظرا لعدم وجود عيادات علاجية رغم وجود
الفنيين الذين يمكنهم إدارة هذه العيادات إذ أن كل الفنيين في شئون التربية البدنية قادرون على
القيام بهذا العمل لأنه كان جزءا من دراستهم فانه لا توجد عيادة علاجية واحدة في البلاد
كلها مع أن هذا مشروع حيوى هام ويمكن تنفيذه بنفقات قليلة بالنسبة إلى الفوائد التي
تعود من تنفيذه

الكشفة :

تتخطط حركة الكشفة في مصر على غير هدى ولا نعى إلا بالمظاهر فقط فلا يسمع الإنسان

لها صوتا ولا يرى لها أثرا إلا عند وجود مناسبة كبيرة تفرى الآلاف من التلاميذ وقد لبسوا لباس الكشافة وقاموا بطابور يمر بأهم شوارع المدينة أو عندما يعقد اجتماع كشفى دولى فى أوربا إذ نرى ونسمع عن نشاط بعض الأشخاص حتى يتاح لهم حظ السفر على حساب الدولة لحضور هذا الاجتماع الدولى فكأن الكشافة لم تنشأ إلا للزينة ولتستعمل فى الاحتفالات الكبيرة مثلها. تماما مثل فرق الموسيقى التى تعزف فى الأفراح ومع أنه قد انقضى على إنشاءها فى مصر حوالى العشرين عاما أو يزيد إلا أنها لم تنظم التنظيم الكافى وليس هناك هيئة مسئولة عنها مباشرة فأحيانا تكون مراقبة التربية البدنية هى المسئولة عنها وعن تنظيمها وأحيانا تنقل المسئولية بدون مناسبة ظاهرة إلى جمعية الكشافة الأهلية وبيننا نرى الكشافيين فى كل بلاد العالم يقومون بأداء خدمات اجتماعية كبيرة لبلادهم فى بعض المناسبات الكبيرة أو عند حدوث أزمات لازى ولا نسمع شيئا من ذلك فى مصر وأزيد على ذلك أنه رغم عشرات معسكرات التدريب التى أنشئت بدون برنامج معين فى السنوات الماضية فإن عدد معلمى الكشافة الذين يهتمهم إدارة فرقهم قليل جدا والممارسون منهم نادرة وأكثر من ذلك أن كثيرا من القادرين على الاشتغال بحركة الكشف وإفادتها مبعدون عنها لأسباب شخصية .

شئون أوقات الفراغ للتلاميذ :

قد لا تكون هناك بلد فى العالم كصر يكاد يكون وقت العطلة التى تمنح للتلاميذ فى مدارسها يعادل وقت العمل وليس من المبالغة فى شيء أن نقول إن التلاميذ فى مصر يحصلون على إجازات لو جمعت فى العام الواحد بلغت نصفه ورغم ذلك فلم يعمل لهم أى ترتيب ولم يوضع لهم أى نظام لتعليمهم أو توجيههم إلى كيفية قضاء أوقات فراغهم الطويلة هذه ومن الواجب التفكير فى ذلك فإن الفراغ كما قيل مفسدة ولا شك أن أولياء أمور التلاميذ والتلاميذ أنفسهم سيرحبون بما يقدم لهم من الوسائل لقضاء أوقات الفراغ الطويلة .

ملابس الألعاب الرياضية :

وهذه مشكلة أخرى لم تبحث للآن رغم أهميتها وخطورتها وإذا علمنا أن ما يصرف على ملابس الألعاب الرياضية فى المدارس كلها سنويا لا يقل عن عشرين ألفا من الجنيهات وإذا علمنا أنه من الممكن تنظيم هذه المسألة بحيث يتوفر للمدارس نفود كثيرة وفى الوقت نفسه تزول هذه الفوضى السائدة الآن لما كنا نهدر أهمية بحث هذه المشكلة التى لم تبحث قبل الآن

نقود الألعاب الرياضية :

تجمع المدارس سنويا من التلاميذ ما يبلغ حوالى خمسين الف جنيه من نقود الألعاب تصرف في أوجه مختلفة وأخشى أن أتهم بالمبالغة إذا قلت إن نصيب التربية البدنية التى تجمع باسمها هذه النقود هو أقل نصيب وقد بحثت حلول مختلفة ووضعت قيود كثيرة ولكنها كلها غير وافية ومن اللازم عمل بحث واف عنها لكي يستفيد منها التلاميذ أنفسهم الذين جمعت منهم هذه النقود بدلا من أن يستفيد بها عدد قليل محظوظ كما هو الحال الآن

خاتمة :

ليست هذه هى كل النواحي التى يجب على مراقبة التربية البدنية بحثها والوصول إلى قرار حاسم بشأنها والعمل على تنفيذ ما يتفق عليه بدون أى تأخير ولكن لاشك فى أن ما ذكر يشمل معظم نواحي نشاطها ويجب أن تتجه الجهود نحو الاستقرار على سياسة ثابتة ثم البدء فى تنفيذها فورا على أن تتخذ الإجراءات اللازمة لضمان استمرار تنفيذها فلا تتغير بتغير الأشخاص كما يجب العدول عن المشروعات المرتجلة والحلول الجزئية المؤقتة

تعليقات على التقرير السابق

أرسل أحد كبار رجال التعليم بوزارة المعارف إلى خطابا خاصا مطولا يملق فيه على التقرير فيقطف منه مايلي .

عزيزى مرزوق

أهنتك ، لقد طالعت تقريرك الممتع عن التربية البدنية بالمدارس المصرية وإن كنت قد أعجبت بإلمامك بوجوه المسخرة الجارية الآن وقبل الآن في مراقبة التربية البدنية فقد أعجبت بصراحتك وجرأتك مع عليك بقدر ما تعرض له من الأذى قد تتعرض فعلا لأذاوم ولكنهم سيهايونك وسيجمعون دائما إلى تقريرك ليروا فيه إجمال العيوب التي لم يعطهم الله ولا حب الوطن قدرة على رؤيتها لأنهم جهلة ولأنهم فوق هذا عخنون

ومن عجب أن ما شكوت منه .. هذه الشكاية العامة - ليس إلا عرضا من أعراض الخطل العام وقلة الكفاءة المتفشية في كل إدارات الحكومة وفي اعتقادى أنه لن يتم في هذا البلد إصلاح ولن تهذب النفوس ولن تنال خيرا في أى ناحية من نواحي الحياة الاجتماعية ما لم تنظم حياتها تنظيميا شعبيا صحيحا أما والحالة كما ترى وكما تعلم ثم تمرزها السلطة الأجنبية ومصالحها التي لا تتفق مع أن يكون هذا الشعب عاملا إلى غاية واحدة هي القوة البدنية والعقلية والاقتصادية فلا رجاء لهذا البلد ولا إصلاح على النطاق الوطنى العام الذى تريده ... إنما يعملون كما قلت ارتجالا للتظاهر والدعاية والنصب للارتفاق ونيل الدرجات وحسبك من الدلائل أن يأتوا بشخص كان مدرسا للكيمياء في مدرسة الزراعة ثم مديرا للخازن فيعهد اليه واحسرتاه بمراقبة التربية البدنية

(. . .)

وكتب الأستاذ الكبير د أحمد الصاوى محمد ، تحت عنوان ماقل ودل بهريدة الأهرام الغراء مايلي تعليقا على التقرير

بين يدى تقرير عن التربية البدنية بالمدارس المصرية بعث به إلى واضعه الأستاذ أحمد مرزوق الحائز لدبلوم الصحة والتربية البدنية ومفتش التربية البدنية بوزارة المعارف وقد تصفحته فوجدته يمتاز بأشياء لو خص الله بها بعض الموظفين المسئولين لعادت على البلد بخير كثير . أولها أن الرجل يتكلم في موضوع من اختصاصه وهو أخصائي فيه . وثانها أنه دبرس موضوعه

دراسة واسعة المدى وأحاط به إحاطة ظاهرة الأثر. وثالثها أنه قد ألزم جادة الصراحة والحق كما يقول وكما هو جلي في تقريره هذا ... وهذه الشجاعة الأدبية إذا كانت نادرة في حياتنا العامة فهي في حياة الوظائف الحكومية أندر لذا أحب أن أحيي هذه الصفات كلها وأذيع بعض تلك الاماني العالية في هذا التقرير النفيس ... وصاحب التقرير يبدأ بموظفي مراقبة التربية البدنية فيشير إلى أنهم خليط متباين الثقافة لا تعاون بينهم في العمل والروح الرياضية التي عليهم غرسها في النفوس بحكم عملهم تكاد تكون معدومة بينهم ، ومن عجب أن ترى مراقب التربية البدنية أستاذاً في الكيمياء وترى معلمين ليس لديهم مؤهلات مطلقاً وليس لديهم فكرة عن عملهم إطلاقاً ...

وهو يندد بموت حركة الكشف التي أصبحت محصورة في طواف طابور يمر بأهم شوارع المدينة من حين إلى حين أو حضور اجتماع كشي دولي في أوروبا ، إذ نرى ونسمع عن نشاط بعض الأشخاص حتى يتاح لهم السفر على حساب الدولة لحضور هذا الاجتماع الدولي ، ثم تأمل ما تجمعه المدارس سنوياً من نفود الألعاب الرياضية وهو يبلغ خمسين ألف جنيه نصيب التربية البدنية منها يشهدها هذا المفتش المسئول هو أقل نصيب حتى أنه يصر على ضرورة عمل بحث واف عنها لكي يستفيد منها التلاميذ الذين جمعت منهم هذه النفود بدلاً من أن يستفيد منها عدد محظوظ كما هو حادث الآن

وهذا كلام له خطره ولا نظن أن وزير المعارف يسكت عليه ولا يحقق فيه ويذهب في هذا التحقيق إلى أبعد وأدق التفاصيل فنحن جميعاً نعلم كيف يدفع هؤلاء التلاميذ المساكين مصاريف الألعاب الرياضية وكيف يحرمون أحياناً من ملابس أو مطعم ضروري حتى يؤدوا هذه الضريبة فالعبث بها بعد ذلك لا يفتقر ... هذه لمحة مما لفت نظري في هذا التقرير الصغير القيم لم أعرف واضعه ولكني عرفت فيه صراحة تستحق الإعجاب واضطلاماً بالمسؤولية يعد قليلاً بيننا ولذا أتوه به وأحييه وأرجو أن يكون أثره لدى ولاية الأمور كأثره لدى الصحافة .

الصاوي

وكتب الأستاذ ابن الصقر في الأهرام تحت عنوان في الكشف

وضع الأستاذ أحمد مرزوق المفتش بمراقبة التربية البدنية تقريراً وقدمه إلى الوزارة عن حالة التربية البدنية في المدارس المصرية وقد خص الكشف عن هذا التقرير جانباً جاء فيه شرح

لبعض نواحي القصة التي تشير إليها فهو قول : إن الكشافة في مصر تمنحبط على غير هدى ولا تعنى إلا بالمظاهر فقط فلا يسمع الإنسان لها صوتا ولا يرى لها أثرا إلا عند وجود مناسبة كبيرة... ثم ليس هناك هيئة مسئولة مباشرة عنها وإن كثيرا من القادرين على الاشتغال بحركة الكشف مبعدون عنها لأسباب شخصية ، وأعدت المراقبة ردا على ما جاء في تقرير أحد موظفيها ولكن هذا الرد لم ينف الأمر الواقع والثابت في التقرير وكل ما في الأمر أنها التفتت المعاذير واستشهدت بحالات تحصل في البلاد الأجنبية مع أنه لو نظرنا إلى حالة الكشف في أية دولة أجنبية لوجدنا بيننا وبينهم فارقا كبيرا... من الخير أن نقبل النقد ونوجه الجهد إلى الإصلاح ونتلافى الخطأ .

ابن الصقر

وذكر حضرة صاحب المعالي إبراهيم دسوقي أباطة بك وزير الشؤون الاجتماعية في خطاب خاص أرسله إلى :

« قرأت تقريرك فوجدت فيه الكثير مما يدعوا للاهتمام وفي بعض الانتقادات وجهة واضحة »

.....

معهد التربية للمعلمين للبنين

قسم التربية البدنية

• هذا البحث يتناول أول دفعة قبلت في قسم التربية البدنية بمعهد التربية للمعلمين للبنين ولم تتدخل الوساطة أو المحسوية في قبول أى شخص منهم »
كيف تم اختيار عشرين طالبا له :

شعر القائمون بشئون التربية البدنية منذ أكثر من خمسة عشرة سنة بالحاجة إلى إنشاء معهد يتخرج منه مدرسون للتربية البدنية ولم يخل تقرير سنوى من تقارير مراقبة التربية البدنية فى العشر سنوات الماضية من الإشارة إلى ضرورة إنشاء معهد التربية البدنية وقد تحققت هذه الرغبة أخيراً إذ أنشئ فى عام ١٩٢٧ قسم ألحق بمعهد التربية للمعلمين لتخريج مدرسين للتربية البدنية وقد فتح هذا القسم أبوابه فى ١٦ أكتوبر سنة ١٩٣٧ لعشرين طالبا يدرسون به لمدة ثلاث سنوات التربية البدنية علميا وعمليا يتخرجون بعدها مدرسين للتربية البدنية بالمدارس .

ولما كانت هذه أول دفعة تدخل هذه المدرسة ولما كان هناك تراحم شديد على الدخول فيها فقد رأيت أن أذكر فيما يلى كيف تم اختيار هؤلاء الطلبة مع ذكر بعض الاحصائيات عن حالة الطلبة المتقدمين جميعا وما ساعدنى فى بحثى هذا أننى كنت أحد أعضاء اللجنة التى قامت بانتخاب هؤلاء الطلبة .

تقدم للمعهد مائتى طالب ولم يكن كلهم مستوفين للشروط التى اشترطها المعهد من حيث السن والمؤهلات الأخرى ولكن المعهد لم يرفض أى طلب بل أعطى الفرصة للجميع والطلب الوحيد الذى رفض هو الطلب الذى تقدم بعد انتهاء انتخاب الطلبة أما المائة وتسعة وتسعون الباقون فقد صرح لهم جميعا بدخول الامتحان الخاص بالقبول .

أما الامتحان أو الاختبار فقد كان قسمين أحدهما طبي والآخر رياضى .

وقد كان الاختبار الطبي عبارة عن فحص الطالب فيما يأتى :

(١) الطول وقد كان الحد الأدنى المقرر له ١٦٨ سم ولكن فى حالتين أخذ طلبة أنصر من ذلك لامتيازهم فى أشياء أخرى

(٢) الوزن وقد كان الضابط له علاقته بالطول أى تناسب الطول والوزن

(٣) النظر وقد كان الحد الأدنى للقبول $\frac{7}{13}$ ، $\frac{7}{13}$

(٤) خص القلب (٥) الحجاب الحاجز (٦) السمع (٧) الجلد
(٨) الشعر (٩) العمود الفقري وعلو الكتفين وميل الخوض (١٠) الاقدام
(١١) عيوب الركبتين (١٢) الالال (١٣) البلهارسيا (١٤) السكر
(١٥) الأسنان (١٦) الحلق

(١٧) سعة الصدر في حالتى الشيق والرفير والفرق بينهما

(١٨) أى ملاحظات عامة أخرى تستلقت نظر الطبيب وقد قام بالفحص الطبي طيبان أحدهما من المعهد والآخر من الوزارة

أما الاختبار الذى تلا الاختبار الطبي فقد كان اختبارا رياضيا وقد يكون أول اختبار رياضى على يوضع لطلبة عند التحاقهم بمعهد فى مصر وكان الاختبار فيما يأتى :

(١) الوثب بين أربعة مقاعد سويدية بالقدمين معا واليدين مشبوكتين خلف الظهر على أن يكون الوثب باستمرار أى بدون توقف بين كل وثبة والأخرى وقد وضعت المقاعد الأربعة فى أربعة خطوط متوازية وبين كل واحدة والأخرى نصف متر. وكان القصد من ذلك اختبار الرشاقة والمقدرة على ضبط الحركة .

(٢) المشى على العارضة الرفيعة للمقعد السويدي وذلك لاختبار التوازن .

(٣) الوقوف على العارضة 'الرفيعة' مع إغماض العينين بضمة ثواب وهذا اختبار للتوازن أيضاً

(٤) الوثب الطويل من الوقوف وذلك لاختبار المقدرة على القفز مع اتزان الحركة .

(٥) الوثب عاليا مع لمس المشطين بأطراف أصابع اليدين وذلك لاختبار الخفة

(٦) لفك كرة تلس باليدين ثم بيد واحدة من مسافة أربعة أمتار وذلك لاختبار مقدار التوافق بين النظر والعضلات أو بين الجهاز العصبي والعضلات .

(٧) رفع الجسم لتلس الركبتين العارضة ستة مرات بدون وضع القدمين على الأرض وذلك لاختبار القوة

(٨) ثنى الجذع لتلس اليدين الأرض خلف القدمين بدون ثنى الركبتين لاختبار مرونة الوسط (الجذع)

(٩) الوقوع أما ما من الجثو (اليدين مشبوكتين خلف الظهر) لاختبار الجرأة

- (١٠) الوقوع أماما على اليدين من الوقوف لاختبار الجراءة أيضا
 (١١) اختبار مرونة مفصل الكتفين وذلك بالنظر إلى الزاوية بين الصدر والذراعين
 عندما يمتدان لأعلى وللخلف
 (١٢) اختبار القوام عامة في الوقوف والمشي وذلك لمعرفة أى عيوب أخرى في الجسم .
 وقد كانت نتيجة الكشف الطبي كالآتي :

| النتيجة | العدد الذى حصل عليها | النسبة المئوية |
|----------------------------|----------------------|----------------|
| متار | ١ | ٠.٥ |
| جيد جدا | ٦ | ٣ |
| جيد | ٤٢ | ٢١ |
| متوسط | ٥٩ | ٢٩.٥ |
| ردى | ٤٤ | ٢٢ |
| ردى جدا | ٤ | ٢ |
| لا أمل منه | ٨ | ٤ |
| لم يحضروا الامتحان | ٣٥ | ١٧.٥ |
| رفض طلبة لتأخره في التقديم | ١ | ٠.٥ |

المجموع ٢٠٠

وقد وجد أن مجموع عدد السنين التى تتكون من جمع أعمار ١٦٤ طالبا وهم الذين كشفوا
 طبيا هو ٣١١٦ سنة أى أن متوسط سن الطلبة المتقدمين هو ١٩ سنة
 وقد وجد أن مجموع طول الـ ١٦٤ طالبا هو ٢٧٥١٢ سم أى أن متوسط الطول هو ١٦٧.٥
 سم كما وجد أن مجموع أوزانهم هو ١٠٤١٤ كيلو جراما أى أن متوسط الوزن هو ٦٣.٥ كج
 أما حالات النظر فقد كانت كالآتي .

| | |
|---|--------------|
| نظر كامل أى $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{3}$ | عدد ٣١ طالبا |
| $\frac{1}{4}$ ١ نظر | ٢٦ |
| $\frac{1}{3}$ ١ | ٥ |
| $\frac{1}{2}$ ١ | ٣٧ |
| $\frac{1}{4}$ ١ | ١٣ |

١ نظر أى نصف نظر كامل عدد ١٧ طالبا

| | | |
|---|----|----------------|
| ٦ | ١ | $\frac{6}{17}$ |
| ٤ | ٢ | $\frac{4}{17}$ |
| ٨ | ٣ | $\frac{8}{17}$ |
| ٣ | ٤ | $\frac{3}{17}$ |
| ٣ | ٥ | $\frac{3}{17}$ |
| ٤ | ٦ | $\frac{4}{17}$ |
| ٧ | ١٠ | $\frac{7}{17}$ |

وكان من بين هذا العدد ٣ مصابين بحول مزدوج

ومن الـ ١٦٤ كان اثنان لا يشتغل الحجاب الحاجز لها جيدا

أما حالة القلب فقد وجد أن ٢٤ طالبا مصابين بأمراض قلبية بين لفظ وظيق وعضوى
وقلب غير منتظم الدقات

ولم توجد حالات مصابة بصمم أو غيره من أمراض الأذن بل كان السمع سليما ووجدت
سنة حالات مصابة بأمراض جلدية

وكانت حالة الشعر سليمة أما العمود الفقري فقد وجد أن ٢٩ من الـ ١٦٤ طالبا مصابين
بالتواءات في العمود الفقري كما وجد أن هناك ٨٩ حالة أحد الكتفين فيها عاليا عن الآخر
فكان هناك ٣ حالة فيها الكتف الأيمن أعلى من الأيسر و٤٦ حالة فيها الكتف الأيسر
أعلى من الأيمن .

ووجد أن حالات القدم المفرطح ثمانية عشر وهذه هي الحالات الواضحة إذ أن نسبة ذوى
الأقدام المفرطحة هي في الحقيقة أكبر من ذلك بكثير .

ووجدت عشرة حالات بها عيوب في الركبتين بين ركبتين متباعدتين (ساقين مقوسين)
أو ركبتين ملتصقتين ...

ووجد ستة عشر طالبا مصابين بالزوال واثنتان بالبلهارسيا

ووجد أن واحد وخمسين طالبا أسنانهم رديئة وهي نسبة كبيرة ولا شك
كما وجد أن أكبر فرق بين الشهيق والذفير هو ١٣ سم وأصغره ٢ سم أما متوسط الفرق
بين الشهيق والذفير فهو ٤ سم

هذه هي نتيجة الكشف الطبى أبسطها لحضرات الأطباء وأترك لهم التعليق عليها ونكتفى منها بالنتيجة الإحصائية لها الآن .

وننتقل إلى الاختبار الرياضى وقد كانت نتيجته كالآتى :

| النتيجة | العدد الذى حصل عليها | النسبة المئوية |
|---------------------------------|----------------------|----------------|
| ممتاز | ١ | ٠.٥ |
| جيد جدا | ١٥ | ٧.٥ |
| جيد | ٣٤ | ١٧ |
| متوسط | ٥٤ | ٢٧ |
| ردىء | ٢١ | ١٠.٥ |
| ردىء جدا | ٣٦ | ١٨ |
| لا أمل منهم بما فى ذلك الفائبون | ٣٩ | ١٩.٥ |

المجموع ٢٠٠

هذه هي نتيجة الفحص الرياضى وهي نتيجة لا تدر كثيرا مع الأسف خصوصا إذا علمنا أن الاختبارات التى وضعت لهذا الفحص يمر فيها الفرد العادى فهى لا تحتاج إلى تمرين خاص أو مهارة خاصة بل إن كل ما يحتاج إليه هو أن يكون الشخص صحيحا خاليا من العيوب الجسدية .

وقد كانت نتيجة الاختبار الأول وهو الوثب بين أربعة مقاعد سويدية بين كل مقعد والآخر نصف متر وهو الاختبار الذى يبين مقدرة الطالب فى تقدير القوة اللازمة لحركة ما وقد كان أغلب الطلبة غير قادرين على عمل تقدير مضبوط ولم يتمكن أى شخص من أن يجرى فيها الدرجة النهائية وكانت أعلى درجة ٨ من ١٠ حازها ١٨ طالبا وقد نال كثيرون أصفارا لعدم تمكنهم من القفز بالمرّة أما نتيجة الاختبار العامة فقد كانت ٤٨ فى المائة

أما الاختبار الثانى وهو الخاص بالتوازن وقد كان عبارة عن المشى على العارضة الرفيعة لمقعد سويدى على أن يكون المشى ببطء وكان يكفى للنجاح فيه أن يقف الطالب معتدلا ناظرا أمامه بعينه إلى نقطة فى مستوى نظره ثم يمشى بتودة ولكن رغم بساطة هذه فلم يحزن أحد الدرجة النهائية وحاز عشرة أفراد ٨ من ١٠ وكانت نتيجة الاختبار العامة ٤٨ فى المائة .

والاختبار الثالث كان عبارة عن الوقوف على العارضة الرفيعة للمقعد السويدي ثم انغماض العينين بضعه ثوان وهو اختبار للتوازن وضبط الشعور في حالة خاصة وهو بسيط كما ترى ولكن رغم بساطته لم يحرز أحد فيه درجة نهائية وحاز ثلاثة فقط ٩ من ١٠ وكانت النتيجة العامة ٥٠ في المائة

أما اختبار الوثب الطويل من الوقوف وهو الاختبار الرابع من سلسلة هذه الاختبارات وهو اختبار لا يحتاج إلى أكثر من التوقيت الصحيح للقفز أى القفز في الوقت الذى تكون فيه حركة الجسم فى أحسن أوضاعها للقفز للأمام فقد كانت نتيجته العامة ٥٧ في المائة ولم يحرز أحد فيه درجة نهائية وأحرز طالبين فقط ٩ من ١٠

أما الاختبار الخامس من السلسلة وهو اختبار القفز لأعلى مع لمس المشطين بأطراف أصابع اليدين بدون ثنى الركبتين وهذا فى نظرى أصعب اختبار فى الجميع والفرص منه معرفة مقدرة الطالب على القفز الصحيح مع التوقيت الصحيح لذلك فقد كانت نتيجته العامة ٤٥ في المائة ونال عشرة أشخاص فى الدرجة النهائية ١٠ من ١٠ وقد لوحظ أن الذين أحرزوها كلهم من لاعبي الجوار خاصة كما يلاحظ أن هذه أسوأ نتيجة للاختبارات للآن

رجاء بعد ذلك اختبار لقفز كرة تلس باليدين ثم بكل يد على حدة من على بعد أربعة أمتار وكانت الكرة تقذف فى ارتفاعات مختلفة وبسرعة مختلفة والفكرة فى هذا الاختبار هى معرفة مقدار الارتباط بين النظر والمضلات فى الحركة وقد كانت نتيجة الاختبار ٥٤ في المائة ونال ثلاثة أشخاص ١٠ من ١٠ ولوحظ أن اثنين منهم لاعبي كرة قدم وواحد لاعب كرة سلة .

وتلا ذلك اختبار للقوة وهو عبارة عن جلوس القرفصاء ثم يتعلق اللاعب فى عارضة خشبية ثم يرفع قدميه عن الأرض ويبدأ بعد ذلك فى رفع جسمه بثنى ذراعيه ولس العارضة بركبتيه ثم خفضهما ومد الذراعين بدون لمس القدمين للأرض ثانية وكان المطلوب حمل ذلك ستة مرات متتالية . وقد كان نتيجة هذا الاختبار ٤٨ في المائة وقد امتاز هذا الاختبار بكثرة من نالوا فيه الدرجة النهائية إذ بلغ عددهم ٣٣ طالباً كما امتاز أيضاً بكثرة من نالوا فيه أصفراً إذ بلغ عددهم ٣٠ شخصاً

وكان الاختبار الثامن عبارة عن اختبار مرونة الوسط وكان المطلوب من الشخص أن يثنى جذعه للامام بدون أن يثنى الركبتين ثم يحاول أن يلس خطاً من الخطوط المرسومة على

الأرض خلف قدميه وقد كانت النتيجة ٥٢ في المائة ونال الدرجة النهائية (١٠ من ١٠) واحد فقط .

وكان الاختبار التاسع عبارة عن ركوع الطالب على ركبتيه ووضع يديه خلف ظهره ثم يرفع بصدره على الأرض بدون تردد عندما يطلب منه ذلك وكان ذلك لاختبار الجرأة وقد كانت نتيجته ٥٢ في المائة ونال أربعة أشخاص درجات نهائية فيه (١٠ من ١٠)

وكان الاختبار العاشر كسابقة اختباراً للجرأة ويختلف في أنه من وضع الوقوف ويقع الطالب على يديه على الأرض بدون أن يثني وسطه وقد كانت نتيجته كسابقه أى ٥٢ في المائة ونال خمسة أشخاص درجات نهائية فيه (١٠ من ١٠)

وكان هناك بعد ذلك اختبار مرونة مفصل الكتف وكان يطلب من الطالب أن يستلقي على ظهره ثم يحرك يديه لأعلى وللخلف وكانت نتيجة الاختبار ٦٠ في المائة وهى أحسن نتيجة في جميع الاختبارات وحاز اثنان فقط الدرجة النهائية (١٠ من ١٠)

وكان الاختبار الثانى عشر وهو الأخير اختباراً تاماً للقوام فى حالى المشى والوقوف وكانت نتيجته ٥٣ في المائة ونال واحد فقط الدرجة النهائية (١٠ من ١٠)

أما النتيجة العامة للاختبار الرياضى فقد كانت ٦٠ في المائة ونال طالب واحد فقط درجة ممتازة وأصغر سن تقدم للالتحاق كان ١٧ سنة وأكبر سن ٢٦ سنة ولكن لم يقبل أحد أقل من السن المقرر وهو ١٨ سنة كما لم يقبل أحد أكبر من السن المقرر وهو ٢٤ سنة .

وإنما للبحث أذكر بعض نواحي أوقااتى أخرى خاصة بذلك .

فقد تقدم للمعهد مائتى طالب وتقدم كثير منهم بخطابات توصية أوتوصيات شخصية لأعضاء لجنة الامتحان الطبية والرياضية ولغيرهم وقد أحصيت التوصيات التى تقدمت فوجدتها لا تقل عن ألف ومائتى توصية أى بمعدل ستة توصيات لكل طالب . ولكن لجنة الامتحان لم تلقت لائى توصية بل راعت فى انتخابها أن تلتخب أحسن المتقدمين بصرف النظر عن التوصيات أوالوساطات وقد أتمت عملها متبعة هذه الخطة فلم تعد عنها قيد شعرة رغم المجهودات الجبارة التى بذلها بعض الناس لى يكسروا هذه القاعدة فمن ذلك أن شخصاً كان له ابن يريد إلحاقه ولكنه لم يكن فى المستوى المطلوب حتى يمكن قبوله ولكن هذا الشخص لم يأسر حتى بعد أن فتحت المدرسة أبوابها بل أخذ يسعى وكان من ضمن سعيه أن قدم خطابات توصية للجهات المختصة بالوزارة بلغ عددها خمسة وعشرون خطاباً زيادة على ثمانية عشرة توصية شخصية . ولكنه

لم يقلع في إدغال ابنه ولم يكن ذلك تعنتاً من لجنة الاختبار بل لأنه كان هناك من هو أحق منه وهذه على ما أظن من المرات القلائل التي يتم فيها عمل في مصر بدون واسطة وينال كل ذي حق حقه ويولوجل من الاطلاع على التوصيات المقدمة أن أغلب الذين يفعلون ذلك هم الذين بشعرون بأنهم ليسوا في المستوى المطلوب فيلجأون للواسطة قوية لمركزهم اذ انضح أن أغلب مقدمى خطابات التوصية هم ذوى العيوب الذين لم يقبلوا وأن أغلب الذين قبلوا جاءوا بأقل ما يمكن من التوصيات .

أما عن النتيجة العامة للاختبارات فيلاحظ أن المصريين على العموم يميلون إلى القوة أكثر من ميلهم إلى الرشاقة والخفة فقد كان هناك عدد كبير نال درجات نهائية في اختبار القوة وقد يكون هذا الميل هو سبب فوز مصر ببطولات أولمبية وعالمية في حمل الأثقال وعدم فوزها في المسابقات الأخرى .

أما النتيجة بصفة عامة فقد كانت سيئة ذلك لأن الذين تقدموا للدخول بمعهد التربية البدنية كان أغلبهم من الرياضيين أو الشباب الذي مارس بعض أنواع الرياضة البدنية ومع ذلك فلم تزد النتيجة عن ٦٠ في المائة ولم يكن هناك أكثر من شخص واحد ممتاز بين المائتين الذين تقدموا أى أنه كان هناك خمسة ممتازين في كل ألف فقط وخمسة وستون بدرجة جيد جداً لكل ألف أيضاً فإذا كانت هذه هي النتيجة التي نحصل عليها من الذين يمارسون الرياضة فلاشك أنها في حالة الغير رياضيين تكون أسوأ بكثير، وكلا النتيجةين تدعوان للتفكير العميق والبحث في وسائل رفع مستوى الشباب طياً ورياضياً .

إننا لا نريد أن ننظر حتى تدامنا حرب ضروس تكون نتيجةها على البلاد وبالاً وبعدها - أى بعد زوال الكارثة - نكتشف أن الشباب ضعيف لا يقدر على تحمل المشاق بل يجب أن نقتدى بغيرنا ونستفيد من تجارب الآخرين فهذه هي انجلترا وجدت أن شبابها كان غير قادر على تحمل المشاق والمصاعب ولكنها لم تكتشف هذا إلا بعد الحرب العظمى وهي تعالج هذا الضعف فهل لنا أن نتعظ بها ونبدأ من الآن في علاج هذه الحال والسعي من تعظ بغيره والسلام

شكلت وزارة الشؤون الاجتماعية لجنة
أسمتها « لجنة تنظيم النشاط الرياضي لطبقات
الشعب » ودعت المؤلف إلى الاشتراك في
هذه اللجنة فقدم إليها المشروع التالي ،

مشروع تنظيم شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

لطبقات الشعب في مصر

مقدم إلى وزارة الشؤون الاجتماعية

اقسام المشروع

- ١ - مقدمة
- ٢ - تمهيد
- ٣ - المجلس الأعلى للتربية البدنية وشئون أوقات الفراغ
 - ١ - تشكيله
 - ب - اختصاصاته
 - ج - إدارته
- ٤ - المجالس الفرعية للتربية البدنية وشئون أوقات الفراغ
 - ١ - في المحافظات والمديريات
 - ب - في المدن والبلاد والقرى
 - ١ - تشكيلا
 - ٢ - اختصاصاتها
 - ٣ - إدارتها
- ٥ - المراقبة العامة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية
- ٦ - رسم يأتى للمشروع
- ٧ - ملاحق بالمشروع
 - ١ - حركة أو نظام الشبيبة المصرية
 - ب - حركة تنظيم شئون أوقات الفراغ

١ — المقدمة

تشغل شئون التربة البدنية وأوقات الفراغ بالجميع ، لا في مصر وحدها بل وفي الخارج أيضاً وقد أضحت مشكلة لها من الأهمية والخطورة ما جعلها موضع اهتمام الحكومات والهيئات والأفراد

وهناك عشرات من النظم والمشروعات التي وضعت لهذا الغرض في معظم دول العالم ومنها مصر ففي إنجلترا مثلاً نجد حركتي التربة الشعبية والكشف ، وفي ألمانيا حركتي الشبيبة الخنارية والقوة من السرور . وفي إيطاليا حركتي الباليلا وما بعد العمل وفي المجر حركة اللافيتا وكانت في تشيكوسلوفاكيا وفي يوغوسلافيا وبلغاريا نظام السوكول كما أنه وجد بمصر بعض النظم كحركة الكشف والبارى والقمصان الزرقاء والخضراء وجماعات نشر الرياضة في القرى وجمعيات الشبان ولم تستمر بعض هذه الحركات لأسباب ليس هنا مجال ذكرها ويعمل بعضها في نطاق ضيق أو محدود

ولقد شغلت طوال العشر سنوات الماضية بدراسة هذه النظم والحركات في مصر والخارج وزرت لهذا الغرض معظم الدول الأوروبية وساهمت في العمل في بعض ما أسس بمصر من هذه الحركات وتبعت أعمال البعض الآخر منها والمشروع الذي أشرف بتقديمه إلى وزارة الشؤون الاجتماعية بمناسبة تأليفها لجنة لبحث هذا الموضوع الهام قد اقتبس من النظم والمشروعات المماثلة المتبعة في الدول المختلفة وروعي فيه أن يكون مطابقاً لحاجة مصر ومناسباً لأحوالها الاجتماعية

٢ — تمهيد

كانت التربة البدنية وأوقات الفراغ في الماضي وقفا على فئة خاصة في الأمة هي طبقة الإشراف أما الشعب فلم يكن له حظ من ذلك في قليل أو كثير وهذا بخلاف ما هو حادث الآن في عصرنا هذا فإن التربة البدنية في متناول الجميع وأوقات الفراغ تحت تصرف كل الطبقات وليست وقفا على طبقة دون أخرى بل وأكثر من ذلك قد زادت هذه الأوقات إلى درجة جعلت الكثيرين يتبرمون من طولها وعدم إمكانهم قضائها على وجه مرضى يزيل عنهم سآمتها . ويرجع سبب زيادة أوقات الفراغ في هذا العصر إلى المخترعات الحديثة التي لم تقتصر نتائجها على تقليل ساعات العمل وزيادة ساعات الفراغ بل زادت على ذلك أن أصبحت هناك أيدي عاطلة كثيرة كل وقتها فراغ وهذه الأيدي العاطلة في حاجة إلى من يرشدها ويسهل لها وسائل قضاء

أوقات فراغها الطويلة على وجه يمنع عنها سآمة البطالة وخطرها الجثائي والنفساني على المتعطلين وعلى الأمة نفسها

وفي هذه الأيام التي أصبح فيها السكفاح في سبيل الحياة أصعب كثيراً مما كان في الماضي تظهر لنا فائدة التربية البدنية في حفظ الجسم نشيطاً معافى قادراً على تحمل مشاق الحياة ولقد أصبح معروفاً جيداً للجميع أن التربية البدنية ليست فقط وسيلة لتمضية الوقت ولتسكينها ضرورية أيضاً لتربية أفراد الشعب ليكونوا أعضاء أقوياء أمحاء مفيدين وأصبح لها من الأهمية ما لا يلى جانب آخر من نواحي الحياة العامة

٣ - المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

إن المشروع المقدم يجمع بين المركزية من ناحية واللامركزية من ناحية أخرى فتتمثل المركزية في المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وفي المراقبة العامة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية واللامركزية في المجالس الفرعية المقترحة لإنشائها في المحافظات والمديريات والتي منها تتفرع مجالس أخرى في المدن والبلد والقرى وكذلك في المفتشين والمفتشات التابعين للمراقبة العامة والموجودين في أنحاء البلاد .

(١) تشكيل المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

١ - رئيس ويعين بمرسوم ملكي لمدة خمس سنوات ويكون في درجة وزير ويسمى « زعيم الرياضة »

٢ - أعضاء ممثلين لجميع العزارات ويعينون بالاتفاق مع زعيم الرياضة ووزارة الشئون الاجتماعية من ناحية والوزارة المختصة من الناحية الأخرى . والفكرة من هؤلاء الممثلين هو ضمان تعاون جميع الوزارات مع المجلس، ذلك لأنه لا توجد وزارة ليس لها صلة بشئون هذا المجلس من طريق مباشر أو غير مباشر . فمندوب وزارة المعارف يعرف المجلس منه اتجاه سياسة الوزارة فيما يختص بالتربية البدنية في المدارس ووجوده يحمل التناسق بين سياسة المجلس العامة وسياسة الوزارة في المدارس يمكننا ومندوب وزارة العدل يساعد في إصدار التشريعات التي قد تدعو الحاجة إليها في المسائل الخاصة بأعمال المجلس كتحديد ساعات العمل والنص على قيام أصحاب الأعمال بتسهيلات ممارسة الرياضة للعمال والعناية بصحة العامل وسلامته الخ . ومندوب وزارة الأوقاف يعاون المجلس في الحصول على بعض ما يمكن لوزارة

الأوقاف تقديمه من أراض لها لاستعمالها كملاعب أو مراكز رياضية أو أى مساعدات أخرى ممكنة وهكذا فى كل وزارة .

٣ - محافظ العاصمة

٤ - مثل الجامعة

٥ - بعض أعضاء البرلمان

٦ - بعض الشخصيات البارزة التى يستفيد المجلس من اشتراكها معه كرجال الصحافة

أو كبار الباحثين والمفكرين وذوى رأى

٧ - رؤساء الاتحادات والهيئات والجماعات والجمعيات التى تشغل بهذه الناحية

٨ - مندوبين يمثلين لكبار أصحاب الاعمال وكبار المزارعين

٩ - مندوبين عن العمال والفلاحين

(ب) اختصاصات المجلس

١ - رسم برنامج قومى وسياسة لإنشائية أهلية ثابتة لشئون التربية البدنية بأوقات الفراغ

٢ - الإشراف على تنفيذ هذه السياسة أو هذا البرنامج

٣ - توجيه الهيئات الرياضية العاملة فى الاتجاه الصحيح لتتفق بمجهوداتها مع سياسة المجلس

٤ - العمل على إنشاء الهيئات الرياضية التى تدعو الحاجة إلى إنشائها .

٥ - الإشراف على العلاقات الرياضية بين مصر والخارج . وتحرير اشتراك البلاد فى أى مسابقات دولية أو أولومبية أو إقامة مسابقات من هذا النوع فى البلاد

٦ - وضع الميزانية والإشراف على صحة وجوه صرفها

٧ - تقديم المساعدة اللازمة إلى جميع الهيئات الرياضية

٨ - النظر فى كل الطلبات التى تقدم لها من الهيئات الرياضية بطلب مساعدات أو إعانات

٩ - نشر الثقافة الرياضية

١٠ - اقتراح مشروعات القوانين الخاصة بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وتقديمها

للجهات المختصة والعمل على استصدارها وتنفيذها

(ج) إدارة المجلس

يجسّن لضمان وسرعة تنفيذ أعمال المجلس أن يشكل من بين أعضائه هيئة تكون بمثابة لجنة تنفيذية له على أن يكون قوامها الرئيس وسكرتير عام المجلس الذي هو في الوقت نفسه المراقب العام لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشؤون الاجتماعية وأربعة أو خمسة أعضاء ، كما تشكل أيضا لجان فرعية من أعضاء المجلس تهمل إليها أعمال المجلس المختلفة لفحصها ووضع تقرير عنها ليقدم للمجلس في اجتماعه العام فتكون هناك لجنة للشؤون المالية وأخرى للصحية وثالثة لشئون العلاقات الرياضية بين مصر والخارج ، اللجنة الأولمبية ،

٤ - المجالس الفرعية

يشرف المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ على أعماله بواسطة مجالس فرعية تنشأ للإشراف على هذه الشؤون في المحافظات والمديريات وهذه المجالس الفرعية بدورها توزع عملها على مجالس أصغر منها تنشأ في المدن والبلد والقرى .

(١) يشكل مجلس المحافظة أو المديرية كما يأتي :

- ١ - المحافظ أو المدير رئيساً
- ٢ - مدير البلدية
- ٣ - مراقب التعليم إن وجد أو ناظر أكبر معهد تعليمي في المحافظة أو المديرية
- ٤ - ممثل الجامعة
- ٥ - مفتش الصحة
- ٦ - مفتش التربية البدنية بالمنطقة إن وجد
- ٧ - بعض الشخصيات البارزة
- ٨ - أعضاء البرلمان عن دائرة المحافظة أو المديرية
- ٩ - رؤساء الاتحادات والهيئات والجمعيات الرياضية الموجودة بدائرة المحافظة أو المديرية

١٠ - مندوبين عن أصحاب الأعمال وكبار الزراع

١١ - مندوبين عن الفلاحين والعمال

١٢ - ممثلين لمجالس المدن والبلد الواقعة في دائرة المديرية أو المحافظة

(ب) اختصاصات المجالس الفرعية في المحافظات والمديريات

- ١ - الإشراف على شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ في دائرة المحافظة أو المديرية
- ٢ - يكون حلقة الاتصال بين المجلس الأعلى ومجالس المدن والبلد فيلتقي منه اتجاهات العمل العامة ويشرف على تنفيذها
- ٣ - نظر الميزانية الخاصة به والإشراف على صحة وجوه صرفها .
- ٤ - تقديم المساعدة اللازمة إلى الهيئات والجمعيات والجماعات الرياضية في دائرة المحافظة أو المديرية
- ٥ - العمل على تشجيع والمساعدة في إنشاء أى هيئات أو جماعات رياضية تمس الحاجة إلى أنشائها .
- ٦ - العمل على توفير الملاعب والمراكز الرياضية

(ج) إدارة المجالس

يجب أن يعنى سرعة تنفيذ أعمال هذه المجالس أن تلتخب هيئة تنفيذية من بين أعضائها للإشراف على إنجاز كل ما لها من اختصاصات كما يمكن تشكيل لجان فرعية من أعضائها لبحث مختلف شئونها .

المجالس الفرعية في المدن والبلد

يشكل في كل مدينة أو بلد مجلس خاص لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ كالآتي :

- ١ - ناظر أكبر معهد تعليمي في المدينة أو البلد رئيسا .
- ٢ - المفتش الصحي أو الطبيب
- ٣ - مندوبين ممثلين للمصالح الحكومية المختلفة
- ٤ - بعض الشخصيات البارزة
- ٥ - مندوبين ممثلين لمجالس القرية ومجالس البلاد الصغيرة الواقعة في دائرة المدينة أو البلد .

وتكون مهمة هذه المجالس الإشراف على تنفيذ السياسة المرسومة الخاصة بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وتقديم كل المساعدات الممكنة للهيئات والجماعات والأفراد الذين يشتغلون بهذه الشئون وتسهيل وسائل ممارسة التربية البدنية وقضاء أوقات الفراغ للجميع ويتلقى المجلس التعليقات والإرشادات من مجلس المحافظة أو المديرية

مجلس القرية

يشكل في كل بلد صغيرة أو قرية مجلس خاص بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ كالآتي :

١ - ناظر أكبر مدرسة أو معهد تعليمي رئيساً

٢ - طبيب القرية إن وجد

٣ - مندوبين عن الهيئات الحكومية الموجودة بالقرية

٤ - عمدة القرية

٥ - اثنان من الأعيان

وتكون مهمة هذه المجالس الإشراف على تنفيذ السياسة المرسومة الخاصة بشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ وتقديم المساعدات الممكنة للهيئات والجماعات والأفراد الذين يشتغلون بها وتسهيل وسائل ممارسة التربية البدنية وقضاء أوقات الفراغ للجميع وتلقي هذه المجالس الارشادات والتعليمات من مجلس المدينة أو البلد

٥ - المراقبة العامة لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ بوزارة الشئون الاجتماعية

تنشأ في وزارة الشئون الاجتماعية مراقبة عامة تسمى مراقبة شئون التربية البدنية وأوقات الفراغ تكون مهمتها التنفيذ العملي للسياسة العامة التي يرسمها المجلس الأعلى لشئون التربية البدنية وأوقات الفراغ

وتشمل هذه المراقبة من الموظفين ما يلي :

١ - المراقب العام ويكون في الوقت نفسه سكرتير عام المجلس الأعلى

٢ - مساعد المراقب العام لمعاونة المراقب العام في كل الشئون الخاصة بهذه المراقبة

٣ - مفتشون ومفتشات يعينون بالمناطق المختلفة للإشراف على تنفيذ السياسة الخاصة

بهذه الشئون وتقديم المعونة والنصح والارشاد إلى الهيئات المحلية الموجودة

بدايرة عملهم ويكون المفتش ممثلاً للمراقب العام في منطقتة في كل الشئون

٤ - أخصائيون في مختلف نواحي العمل ويختص كل أخصائي بقسم منه كالآتي :

٥ - قسم إعداد البرنامج

- ٢ - قسم الشؤون المالية
- ٣ - قسم الشؤون الصحية
- ٤ - قسم شؤون تدريب القادة
- ٥ - قسم النشر والدعاية
- ٦ - قسم العمل والعمال
- ٧ - قسم شؤون الفلاح
- ٨ - قسم البحوث
- ٩ - قسم الإحصاء والتسجيل
- ١٠ - قسم الشؤون المدرسية
- ١١ - قسم العلاقات الرياضية بين مصر والخارج
- ١٢ - قسم شؤون الشبيبة
- ١٣ - قسم شؤون أوقات الفراغ
- ١٤ - قسم المنشآت (الملاعب والمباني والأدوات والأجهزة)
- ١٥ - قسم شؤون الرحلات والأسفار
- ١٦ - قسم السكرتارية

ويقوم كل قسم من هذه الأقسام بأعداد المشروعات الخاصة به وتقديمها للراقب العام الذي يتولى بصفته السكرتير العام للمجلس الأعلى عرضها عليه لفحصها وإقرارها والمراقبة على تنفيذها وحيث أنه تقوم المراقبة العامة بتنفيذها بإشراف القسم المختص وبواسطة مفتشيها في مختلف الجهات .

٧ - ملاحق المشروع

(١) حركة الشبيبة المصرية

يجب تنظيم وتقسيم الفئات الخاصة بالترية البدنية وأوقات الفراغ بحيث تناسب جميع الأفراد حسب أعمارهم ومقدرتهم الجثمانية وحالتهم الصحية وفيما يلي مشروع خاص بالفتيان والفتيات من سن ١٠ إلى ١٨ سنة

اسم الحركة

تسمى الحركة حركة الشبيبة المصرية أو حركة النور وتكون رياضية اجتماعية

أقسام الحركة

تنقسم الحركة إلى الأقسام الأربعة الأساسية الآتية

١ - قسم النور الصغيرة للأولاد من سن ١٠ إلى ١٤ سنة

٢ - قسم النور الكبيرة من سن ١٤ إلى ١٨ سنة (للفتيان)

٣ - قسم الفتيات من سن ١٠ إلى ١٤ سنة

٤ - قسم الشابات من سن ١٤ إلى ١٨ سنة

والمفروض أن يضم القسم الأول والثالث جميع الأولاد والفتيات من سن ١٠ إلى ١٤ سنة وينتقلون بعد ذلك إلى القسمين الثاني والرابع ويستمرن بهما إلى أن يبلغوا الثامنة عشرة من عمرهم فينتقلون إلى حركة أخرى تنظم لهم وذلك لمنع اختلاط أعمار مختلفة معا .

ويكون لهذه الحركة مركز عام بالقاهرة تنفرع منه مراكز في كل محافظة أو مديرية وتنقسم هذه المراكز بدورها إلى أقسام ووحدات أصغر منها إلى أن تصل إلى أصغر وحدة في الحركة وهي الجماعة التي يمكن أن تتكون من عشرة أولاد أو فتيات من شارع أو حارة أو حي واحد أو قرية صغيرة واحدة وأربعة من هذه الجماعات تتكون السرية أي أن السرية تتكون من ٤٠ شخصاً ومن ثلاثة إلى خمسة من هذه السريات تتكون القوة التي يكون عدد أفرادها حوالي ١٦٠ شخصاً ثم تتكون الكتيبة من حوالي ٦٠٠ شخص أو من ثلاثة إلى ستة من هذه القوات ومن أربعة إلى ستة من هذه الكتائب تتكون الفرقة أي من حوالي ٣٠٠٠ شخص وكل عشرة إلى خمسة وعشرين فرقة تتكون تابعة للمركز الموجود بدائرة المديرية أو المحافظة وتصل هذه المراكز بالمركز العام

وتقوم كل جماعة أو وحدة بتنظيم نفسها بنفسها ويختبأ أفرادها قوادها ورؤساءها من

ينهم ويمكن لأي فرد من الأفراد أن يصبح في مركز القيادة منها إذا أظهر امتيازاً أو تفوقاً على أقرانه في صفات القيادة والزعامة .

ويتولى المركز السام للحركة تزويد فروعه بالمحافظات والمديرية بالبيانات والنشرات والتعليقات والإيضاحات وتقوم هذه الفروع بدورها بتوصيلها للراكز الواقعة في دائرتها .
وتقام معسكرات تدريبية أو دراسات خاصة لتدريب وإعداد وإرشاد القادة على أن يقوموا هم بدورهم بإرشاد مساعديهم وتدريبهم ولا يتناول أحد أجراً على عمله بل يشتغل الجميع كمتطوعين فيها .

وتعتمد كل جماعة أو سرية في إدارة شئونها على مجهودات أعضائها فقط .

أعمال وخدمات الحركة

ليس المقصود من هذه الحركة أن تلقى الأعضاء تدريباً عسكرياً ولو أنه ليس هناك ما يمنع من ذلك ولكن الغرض الذي يجب أن تسعى إليه الحركة هو بث روح وتعاليم الوطنية في نفوس النشء لخلق جيل قوى صالح منهم وتقضى هذه التعاليم بأن يكون الصبي (أو الفتاة) قوياً صحيح الجسم مع خلوه من الأمراض والعلل وأن يكون ذو قلب عاصر بالإيمان بمستقبل بلاده ولهذا الغرض تسعى الحركة بتوسيع مداركها وتربيته تربية رياضية صحيحة ، هذا إلى الواجبات الاجتماعية الأخرى التي ترمع الحركة أن تلقها على عاتق أعضائها .

ويحضر الأعضاء إلى مكان اجتماعهم بانتظام مرتين أسبوعياً يتلقون في أثناءهما تدريباً في الشؤون الرياضية والثقافية .

وبخلاف ذلك يخرجون مرة كل خمسة عشر يوماً إلى رحلة خلوية والفكرة من هذا التنظيم منع أى شكوى قد تنشأ من أن هذه الحركة تعطل أعضائها عن مدارسهم أو أعمالهم .

ويشمل برنامج الشؤون الثقافية الذي يتلقاه الأعضاء في ناديه الذي يسمى « بيت النسر » والذي يراعى أن يكون في الحى الذي يسكن فيه أعضاء الجماعة أو السرية على أناشيد ومحادثات ومناظرات ومطالعات وألعاب داخلية أما البرنامج الرياضى فيشمل كل ما له علاقة بهذه الناحية من جمباز وألعاب ومسابقات وملاكمة وسباحة وتجديف وغير ذلك .

وبخلاف ذلك يكلفون بواجبات وخدمات عامة أخرى على قدر طاقتهم كجمع الاعانات للمستشفيات المحلية كما يشتركون في معسكرات تدريبية تقام لهم في أثناء العطلات بشقيها الصغيرة كبغلة آخر الأسبوع أو إجازات المواسم والأعياد والطويلة كالعطلات الصيفية المدرسية على

أن يراعى أن يستفيد منها المشتركون فيها بحيث يصبح في استطاعتهم تدريب مساعديهم بدورهم كما تقام معسكرات مختلفة في جهات متباعدة على شواطئ البحار وفي الريف والصحراء على أن يشترك فيها أعضاء الحركة من مختلف البلاد على أن يشترك أهل المدن في المعسكرات التي تقام على شواطئ البحار أو في الريف وأن يذهب أهل الريف إلى معسكرات المدن وهكذا وثمة ناحية أخرى هي ناحية الكفاية الرياضية ولهذا الغرض توضع جداول خاصة باختبارات الكفاية الرياضية يراعى فيها أن يكون الصبي متزن القوى في جميع النواحي فيكون قادرا على الجري والقفز والرمى وأن يستطيع التوفيق بين أعصابه وعضلاته .

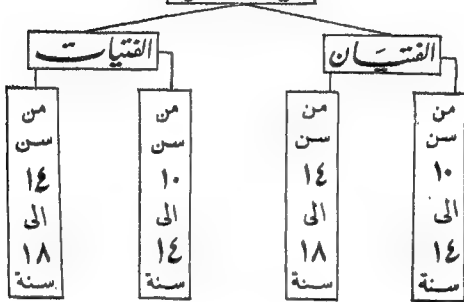
ويكون للأعضاء لباس خاص مميز لهم

النظام الإداري للحركة

يجب أن تنظم الحركة بحيث لا تكون هناك تجارب تعمل على حساب أعضائها ولهذا يجب أن يكون للحركة عدد من الإخصائيين في مختلف النواحي لتوجيه الحركة الاتجاه الصحيح ولهذا يجب أن يكون للحركة مستشار قانوني ومستشار طبي وإخصائيون في التربية البدنية وللإشراف على الناحية الرياضية ووضع البرامج التفصيلية للجانب الرياضي في الحركة وإخصائيون لدراسة المكتبات والاتصال بالآباء والشؤون الإدارية وشؤون الرحلات والشؤون الثقافية وشؤون الأولاد الضعفاء وقسم الصحافة والدعاية والنشر والإذاعة والسبينا والشؤون الخارجية والعالمية وشؤون إعداد وتدريب القادة والرؤساء والتفتيش على أقسام الحركة وفروعها .

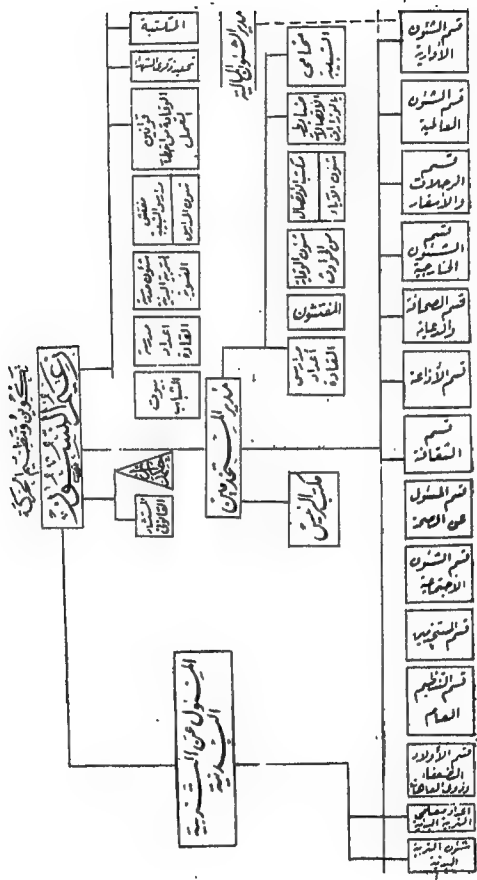
رسم بياني لمشروع

حركة النشور



المركز الرئيسي للتحرك في النشور

| المركز الرئيسي للتحرك في النشور | | المركز الرئيسي للتحرك في النشور | |
|---------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
| رئاسة فروع الفتيات | رئاسة فروع الصبيان | رئاسة فروع الفتيات | رئاسة فروع الفتيات |
| (الفرقة ٣٠٠٠ فتي) | (الفرقة ٣٠٠٠ صبي) | (الفرقة ٣٠٠٠ فتيات) | (الفرقة ٣٠٠٠ فتيات) |
| رئاسة أقسام الفتيات | رئاسة أقسام الصبيان | رئاسة أقسام الفتيات | رئاسة أقسام الفتيات |
| (الكتيبة ٦٠٠ فتي) | (الكتيبة ٦٠٠ صبي) | (الفرقة ٦٠٠ فتيات) | (الفرقة ٦٠٠ فتيات) |
| رئاسة الفرق الفتيات | رئاسة الفرق الصبيان | رئاسة الفرق الفتيات | رئاسة الفرق الفتيات |
| (الفرقة ١٦٠ فتي) | (الفرقة ١٦٠ صبي) | (الفرقة ١٦٠ فتيات) | (الفرقة ١٦٠ فتيات) |
| رئاسة الفرق الفتيات | رئاسة الفرق الصبيان | رئاسة الفرق الفتيات | رئاسة الفرق الفتيات |
| (الفرقة ٤٠ فتي) | (الفرقة ٤٠ صبي) | (الفرقة ٤٠ فتيات) | (الفرقة ٤٠ فتيات) |
| رئاسة فرق الفتيات | رئاسة فرق الصبيان | رئاسة فرق الفتيات | رئاسة فرق الفتيات |
| (الفرقة ١٠ فتي) | (الفرقة ١٠ صبي) | (الفرقة ١٠ فتيات) | (الفرقة ١٠ فتيات) |



ب - نظام شئون أوقات الفراغ

سبق أن ذكرنا في مقدمة المشروع شيئاً عن أوقات الفراغ وزيادتها في العصر الحديث زيادة كبيرة جعلت الكثيرين يتبرمون من هذه الأوقات ولا يكادون يعرفون كيف يقضونها على وجه مرض وتكاد تكون الطريقة التي يقضى بها الكثيرون في مصراوات فراغهم هي الجلوس على المقاهى بدون عمل مفيد أو منتج ولهذا يجب التفكير في خير الوسائل التي يمكن بها للأفراد أن يقضوا أوقات فراغهم على أفضل وجه وأول ما يجب التفكير فيه في هذه المسألة الخطيرة هي تحديد من يستفيد من هذا النظام الذي يوضع وقد تكون أحسن طريقة هي أن يوضع النظام للجميع لافرق بين العامل وصاحب العمل لما في ذلك من فائدة مؤكدة أهمها أن تزيل الفوارق الهائلة بين الطبقات وتجمع بين صاحب العمل والعامل وتوجد بين الطرفين تآلفاً وتعاوناً في العمل لمصلحة العمل وهي في الحقيقة مصلحة مشتركة بينهما ويشارك الجميع في الحركة ويدفع كل شخص اشتراكاً شهرياً أو سنوياً يختلف باختلاف كسب الفرد ومقابل هذا الاشتراك ومن المبالغ المتجمعة منه يمكن أن يعطى لكل فرد امتيازات وتسهيلات كثيرة تساعده على قضاء أوقات فراغه بالشكل الذي يناسبه فمثلاً يستطيع أن يدخل دور السينما والمراصع والحفلات العامة بأجر مخفض جداً كما يصبح في استطاعته أن يساهم في الدراسات الرياضية والثقافية التي تنظم في جميع أنحاء البلاد مقابل أجر صغير جداً ويمكنه أن يحبب أنحاء البلاد بل ويسافر للخارج باشتراكه في الرحلات الرخيصة التي تستطيع الحركة تنظيمها والصرف عليهما من اشتراكات أعضائها هذا إلى التأمين الصحي والتأمين ضد البطالة والسر على راحته ويكون لهذه الحركة أقسام مختلفة كالآتي :

١ - قسم جمال العمل

وتكون مهمة هذا القسم العمل على توفير جميع الوسائل الصحية ووسائل التسلية ومنع الأخطار في مجال العمل ذلك لأن العامل يقضى بنحو نصف حياته في محل عمله ومن حقه أن يكون محل عمله مستوفياً لشروط خاصة تساعد على حفظ صحته

ويمكن تقسيم هذا القسم إلى الأقسام الفرعية الآتية

١ - القسم الخارجي ويختص بالمباني التي يجب أن تكون على طراز مناسب وأن تكون

متسعة اتساعاً يتناسب وما فيها من عمل وعمال

ب - قسم أماكن العمل - ويختص بغرف العمال وأول شرط فيها أن تكون في غاية النظافة وعلى أتم ما يكون من النظام وأن تكون الآلات الموضوعة بها موضوعة في أمكنتها الصحيحة وإذا كان هناك أثاث فيجب أن يكون من طراز مناسب وأن تكون هناك مقاعد يمكن للعمال الجلوس عليها وأن تتوفر فيها وسائل الإضاءة الفنية وأن تدهن الحوائط بألوان مناسبة وأن تزين الجدران ببعض الصور

ج - قسم غرف الملابس ودورات المياه - يجب أن تكون غرف الملابس متوفرة وأن تزود بدواليب خاصة وأن تكون أماكن التيسيل والمراحيض نظيفة ومرمجة وكافية

د - قسم الترفيه عن العمال ويتم توفير صالات كبيرة للاجتماعات ومقصف ومذياع وأماكن للجلوس وقت الراحة ومنازل للعمال وحدائق وملاعب

هـ - قسم الزينة الفنية - ومهمته تجميل الأماكن بصفة عامة كرسوم صور كبيرة على الجدران ووضع تماثيل ونصب تذكارية في الأماكن المناسبة

٢ - القسم الثقافي

ويشمل قسم التسلية في المساء والترية والتنشيف الشعبي وتليق في ذلك الوسائل الآتية :
١ - توفير السبل للأفراد بدخول المسارح والسينما وحضور الحفلات الموسيقية والمعارض وغير ذلك بأقل ما يمكن من النفقات
ب - عمل دراسات مختلفة ثقافية لتعليم الأغاني الشعبية والأناشيد والموسيقى والرقص وغير ذلك

ج - تنظيم محاضرات مختلفة وعمل جماعات للرسم والتصوير وتعلم اللغات وغير ذلك

د - عمل التسهيلات اللازمة للترفيه عن المرضى من العمال

٣ - الرياضة البدنية

يجب الاهتمام بالناحية الرياضية بصفة خاصة إذ أنها قد تكون أحسن وسيلة لتقضية أوقات الفراغ بسرور وبفائدة وليس هناك من يشك في أهمية الرياضة البدنية للصحة وللمقاومة للعاهات الجثمانية التي قد تنشأ من ممارسة نوع واحد من العمل ، تلك العاهات التي تتكون وتزداد يوماً بعد يوم والتي لا شك في ضررها على الأفراد وبالتالي على الشعب كله ولهذا يجب الاهتمام بالرياضة في أماكن العمل مثل الاهتمام بها في خارج هذه الأماكن ووسائل الاهتمام بالرياضة البدنية هي :

- ١ - يتكون جماعات رياضية مختلفة كفرق لكرة القدم والسلة
ب - تنظيم دروس أسبوعية للألعاب الرياضية يشترك فيها جميع المشتغلين في محل العمل
من أصغر عامل إلى مدير المحل
ج - يقوم أصحاب الأعمال بتقديم المساعدة المادية لتشغيل بعض الإخصائيين في نواحي
التربية البدنية للقيام بتعليمها في محل العمل مع تشجيع الذين يظهرون تقدماً أو يفوزون ببطولات
في النواحي الرياضية من العمال كما أن عليهم شراء الأدوات الرياضية اللازمة

٤ - السفر والتجوال والإجازات

- ليس هناك شك في أنه من الضروري أن تتاح للعامل فرصة إستريح فيها من عناء العمل ويحدد
فيها نشاطه ويكون ذلك بمصوله على إجازات بأجر ولهذا يجب تنظيم ما يأتي
١ - نظام الإجازات
ب - تنظيم رحلات مختلفة قريبة وبعيدة بالسيارات والسيكك الحديدية وغير ذلك
ج - عمل صندوق توفير للعمال خاص بالرحلات

٥ - تسهيلات خاصة

- يجب الاهتمام بتخفيف العمال وتوسيع مداركهم بإعداد رحلات رخيصة وكذلك مساعدتهم
على شراء ما قد يحتاجون إليه من أدوات الرياضة كالقوارب والدراجات بأسعار رخيصة وعلى
أقسام طويلة الأجل
ويحتاج تنفيذ هذا النظام إلى استصدار بعض التشريعات وكذلك لإنشاء إدارة خاصة تشرف
على هذه النواحي ويمكن أن تكون هذه الإدارة على نمط الإدارة المقترحة لحركة الشبيبة مع تعديل
مناسب للغرض المنشأة له

خاتمة

- هذا ملخص للنواحي التي يجب تنظيمها عند النظر في مشروع تنظيم شئون التربية البدنية
وأوقات الفراغ أرجو أن أكون قد وقفت في تقديمها وعرضها وإني على استعداد لتقديم أية
بيانات أو إيضاحات أو تفصيلات قد تدعو الحاجة إلى تقديمها

المدرسة والنادى ووظيفة كل منهما فى الرياضة البدنية

لاحظت أن بمصر خطأ كبيراً بين وظيفة وواجبات المدرسة والنادى فى الرياضة البدنية ، إذ تحاول بعض المدارس أن تقوم بأعمال مفروضة أنها من اختصاص النوادى والعكس بالعكس .

فوظيفة المدرسة إعطاء الفرصة لجميع طلبتها بأخذ نصيبهم من رياضة الجسم أى أنها تعمل للجامع أو للجماهير بعكس النادى الذى من اختصاصه الانتباه للأفراد الذين يلتزم منهم التقدم فى ألعابهم أى أن النادى يعمل للأفراد القلائل فقط فوظيفة كل من النادى والمدرسة تختلفان عن بعضهما اختلافاً واضحاً .

ولست أقصد بذلك أنه لا توجد رابطة ما بين المدرسة والنادى بل إلى أعتقد أن عمل النادى يرتبط ارتباطاً كبيراً بعمل المدرسة لأن النادى بطبعه لا يميل إلى أن يأخذ أفراداً لا يعرفون شيئاً عن رياضة أو لعبة ما ليرتفع ليصبحوا نواة له فى المستقبل بل أنه يفضل كثيراً أن يأخذ أفراداً متقدمين فى اللعبة (جاهزين) ويقوم بصقلهم فقط لكيلا يضيع وقته فى تمرين أفراد جدد ولذا نرى ونسمع كثيراً عن الحرب بين النوادى لأخذ أو لعزم اللاعبين המתأثرين من نادٍ لآخر ، أما المدرسة فمن واجبها أن تعلم الجدد ولكن ليس من واجبها أن تصقلهم إلى أن يصلوا لرتبة الكمال أو حد البطولة فهذا ما يتكفل به النادى الذى ينتخب من بين العدد الكبير الذى تمرنه المدرسة والذى يتوسم فهم البادى أنهم خلاصة ذلك العدد الكبير وأنهم البارزون فيه وأنه يرجى لهم مستقبل عظيم فيما بدأوه فى المدرسة فيأخذهم ويمرهم ويهذب من ألعابهم حتى يكونوا أبطالا فى ألعابهم .

فاذا انعكست الآلية وأخذت المدرسة فى توجيه انتباهها ومجهوداتها لأفراد قلائل كانت المدرسة مقصرة فى واجبها وفى حقها نحو الطلبة الآخرين الذين أهملتهم وهم الأكثرية ، وليس يرضى بذلك منصف .

أضف إلى ذلك نقطة أخرى هى مسألة الوقت فهو فى المدرسة محدود من جهتين الأولى فى قصر الوقت الممكن تخصيصه للرياضة فى جدول المدرسة والثانية فى الوقت الذى يقضيه الطالب بالمدرسة أعنى بذلك العام الدراسى الذى يصنع جزء كبير منه فى إجازات ومواسم امتحانات وغير ذلك حتى أن الزمن الذى يمكن للطلاب أن يمارس فيه الألعاب الرياضية بالمدرسة قد

لا يزيد عن ستة شهور على أكثر تقدير ، بعكس النادى الذى يمكن أن يكون اللعب أو التمرين فيه مستمراً طول العام .

ومن ذلك نرى أنه من العبث أن نحاول المدرسة أن تقوم بعمل هو من اختصاص النادى والاحسن أن يعرف كل منهما اختصاصاته ويعمل فى حدودها .

فلتقم المدرسة بتمرين أو تدريب جميع طلبتها أو غالبيتهم ولتأخذ النوادى من بين هذا العدد الكثير أفراداً قلائل منتخبين عن تتوسم فيهم النبوغ فى هذه الألعاب وتمرينهم وتصل وتذهب ألعابهم حتى يكونوا أبطالاً مبرزين

أما محاولة كل من المدرسة والنادى خلط وظيفتهما أو تعدى اختصاصاتهما فخطأ بين نتيجة الفشل لامحالة .

دعائى لكتابة هذه الكلمة ماحاوله بعض أصدقائى من المهتمين بشتون النوادى من إقناعى بأن من واجبات المدرسة أن تحاول تخريج أبطال رياضيين فجئت بهذه الكلمة مبيناً فيها خطأ هذا رأى ، وآمل أن يكون فى ذلك الكفاية .

حاجة القاهرة إلى مدرج رياضى كبير « ستاد »

١ — مقدمة وتاريخ

لقد أصبحنا جميعاً نشعر بالنقص الناشئ من عدم وجود مدرج رياضى كبير بالقاهرة وليس هذا الشعور حديثاً بل يرجع إلى أكثر من خمسة عشر عاماً إذ تقدم مراقب التربية البدنية بوزارة المعارف العمومية باقتراح بهذا الخصوص وقد وافقت الوزارة على اقتراحه ولولا حالة مصر السياسية وعدم استقرارها في السنوات الماضية لكان هذا المشروع الآن حقيقة واقعة فقد أدرجت له اعتمادات في الميزانية ثلاث مرات ثم ألغيت لتغير الوزارة التي أدرجته وكذلك اللجنة الأهلية للرياضة البدنية لانزال منذ تكوينها تسعى في العمل على إنشاء مدرج للقاهرة ويسرنا أن اللجنة لم يقتصر عملها على السعى لإنشاء المدرج بل قامت بعمل إيجابي هام فيه وهو دعوة المهندس المعماري التابعة « وارنر مارش » الألماني الذي قام بتصميم الملاعب الأولمبية ببرلين لإيادارة مصر وقد قدم تقريره إلى اللجنة ولم تتمكن من الاطلاع على هذا التقرير وليكننا مطمئنون جداً من هذه الناحية ومتأكدون أن تصميم الملعب سيكون على أحدث وأوفى ما يمكن نظراً لخبرة هذا المهندس الفاتحة في تلك الشؤون ولكن لم يتم شيء لأن أكثر من ذلك .

ولما تكونت لجنة العيد الألفى للقاهرة زاد الشعور بضرورة إنشاء المدرج قبل موعد الاحتفال بهذه المناسبة الكبيرة وتردد صدق هذا المشروع في مجلس النواب فقد جاء بتقرير لجنة المعارف بالمجلس « بأنه يشعر بحاجة القاهرة إلى مدرج رياضى كبير ويرغب في أن تقدم وزارة المعارف بهذا المشروع للمجلس في أقرب فرصة مع طلب الاعتمادات المالية اللازمة وأن المجلس على استعداد لإقرار هذه الاعتمادات متى تقدمت إليه الوزارة بها .

فمن هذا كله يتبين أن كل الهيئات المستولة ترى ضرورة إنشاء المدرج وتعتبر عدم وجوده نقصاً لعاصمة المملكة المصرية يجب العمل على تلافيه ولهذا كله فإن الأمل كبير في أن يتم هذا المشروع في أقرب فرصة بل نذهب أكثر من ذلك إلى الرجاء بأن يتم قبل الاحتفال بالعيد الألفى للقاهرة وإنه من المدهش حقاً أن تسبق الإسكندرية القاهرة في بناء مدرج رياضى بها وأن يتم ذلك منذ أكثر من اثني عشر عاماً بينما تبقى القاهرة طول هذا الزمن بدون مدرج

وإذا كان هناك ميزة أو فائدة يمكن للقاهرة أن تمنحها من سبق الاسكندرية لها في بناء المدرج فهو الاستفادة من التجارب التي اكتسبتها في بنائه وتحاشي الأخطاء التي وقعت فيها الاسكندرية في بنائها هذا المدرج من حيث اختيار موقعه وعدم وجود التسهيلات الواجب توافرها في هذه المنشآت وعدم إمكان عمل أى توسع في المستقبل قد يقتضيه التطور الحديث

٢ — الموقع

إن اختيار موقع المدرج يجب أن يراعى فيه

١ — سهولة الوصول إليه

ب — كفاية الأراضي للمشروع مع مراعاة ما قد تدعو الحاجة إليه في المستقبل من التوسع وليس بنا حاجة إلى القول بوجوب صرف النظر بتأماً عن بناء المدرج في وسط القاهرة لارتفاع ثمن الأرض وعدم وجود الأراضي الفضاء الكافية بها .

والأماكن التي يمكن التفكير فيها لهذا الغرض هي الزمالك والمعجزة والجزيرة والجيزة والعباسية وحلوان ومصر الجديدة والأماكن الثلاثة الأولى رغم أنها قد تبدو من السهل الوصول إليها إلا أن وقوعها في الجانب الآخر من النيل يضطر الجماهير إلى المرور على كبارى لا تتحمل ضغط الحركة الشديدة زيادة على عدم كفايتها مما يجعل من المناسب صرف النظر عن صلاحيتها لهذا الغرض . وقد يمكننا أن نجد في الجيزة أو العباسية أو حلوان أرضاً كافية لهذا الغرض ولكن صعوبة المواصلات وعدم كفايتها وأيضاً عدم إمكان زيادتها يجعل من الأوفق عدم بناء المدرج بها أيضاً فليس لنا من وسائل النقل العامة إلى الجيزة سوى الترام والأومنيبوس فإذا بنينا المدرج في شارع الحرم مثلا (على أحد جانبيه) يصبح هناك طريق واحد فقط لكل الجماهير فإذا وقفت حركة المرور لسبب من الأسباب أصبح الوصول إليه متعذراً والحالة بالمثل في حلوان

وقد تكون العباسية مناسبة لولا أن طرق المواصلات العامة إليها غير مستوفاة استيفاءها في حالة مصر الجديدة رغم أن هذه الأخيرة بعيدة قليلا عن القاهرة ولكنها في اعتقادنا ألأسب مكان لهذا الغرض فهناك وسائل الانتقال المختلفة إليها إذ يمكن الوصول إليها بالمترو من قلب العاصمة وبالترام الأبيض من العباسية والأوتوبيس من وسط القاهرة زيادة على وسائل النقل الخاصة ووجود أكثر من طريق يوصل إليها وقد يمكن في المستقبل النظر في مد سكة حديد إليها من جهة الزيتون إذا دعت الحاجة وبذا تزيد طرق المواصلات إليها وزيادة على ذلك فإن

بها من الأراضي ما يمكن استعماله لمجاراة التوسع اللازم لهذا المشروع في المستقبل والأرض المناسبة لهذا الغرض هي الميمنة في ملحق هذا البحث

٣ — المدرج وملحقاته

إن المدرج الذي يتسع لمائة ألف متفرج جالسين هو المدرج المناسب من جميع الوجوه وهنا نجد أن مدرج برلين الأولي هو المدرج المناسب من جميع الوجوه وهو الذي يجب أن نحاكبه وقد كانت اللجنة الأهلية للرياضة البدنية موفقة كل التوفيق في دعوتها للهندس المعماري الذي قام بتصميم الملاعب الأولمبية برلين للاستشارة برأيه في هذا المشروع ولكن ليس المطلوب هو بناء مدرج فقط يسع كذا ألفاً من النظارة فإن الملحق لهذا المدرج لا يمكن أن يقدر أهميتها إلا الذين يعرفون الاحتياجات الفنية المختلفة لإعداد الحفلات الرياضية والمناسبات الكبرى فقد لوحظ مثلاً أن مدرج الاسكندرية لا يوجد بجواره أرض فضاء تتسع لجميع اللاعبين وتنظيمهم قبل دخولهم إلى الملعب وقد كانت النتيجة أنه في حفلة افتتاحه أخذ المشرفون على تنظيم جموع اللاعبين في صفوفهم في الشوارع المحيطة بالملعب ولحقوا في ذلك متاعب جمة

وإذا اطلعنا على نظام أى مدرج رياضي في أى بلد آخر وجدنا أن هناك في كل حالة أرض فضاء كبيرة أكبر من المدرج نفسه في كثير من الأحوال وفي هذه الأراضي تتم كل الاستعدادات ففي ملعب برلين الأولي نجد بجواره « ميدان مايو » الذي يتسع لنحو نصف مليون شخص وفيه اصطفت جميع أفراد الوفود الأولمبية قبل دخولها إلى حفلة افتتاح أولمبياد برلين وفي مدرج مازاريك ببراغ نجد بجواره أرضاً واسعة تجمع فيها أكثر من مائة ألف لاعب في الاحتفالات بعيد السوكول العاشر ببراغ ولهذا يجب النظر بعين الاعتبار إلى وجود أرض فضاء بجوار المدرج مساحتها تساوي مساحة الملعب على الأقل والواقع أنه يجب اختيار قطعة أرض للمدرج تكون مساحتها ثلاثة أو أربعة أمثال المساحة اللازمة لبناء المدرج عليها فيبنى المدرج على جزء من الأرض يجاوره جزء آخر كيدان لجميع اللاعبين ويمكن استعماله في الاستعراضات العسكرية الكبيرة والاحتفالات القومية

ومن الضروري أن تكون هناك ملاعب أخرى مجاورة للملعب الرئيسي لتقام عليها الألعاب المختلفة التي لا يمكن إقامتها على الملعب الرئيسي فتنشأ ملاعب للتنس والحوك وكرة السلة وهذه يمكن أن تكون في جهات متفرقة كيفما اتفق وناسب الأرض المخصصة للمدرج وكذلك يجب إنشاء حمام للسباحة يكون بالمقاييس الدولية (٥٠ في ٢٠ متراً) ولو أنه لا يلزم أن يكون

في نفس أرض المدرج

وهناك ألعاب أخرى تحتاج إلى صالات وأماكن خاصة كالألعاب الجباز على الأجهزة والمصارعة والملاكمة والسلاح وغير ذلك كما أن الحاجة ماسة إلى أماكن للرماية وركوب الخيل وإذا بنيت مدرسة للتربية البدنية بجوار المدرج فإن ذلك يجعل الفائدة منها مزدوجة إذ يمكن استعمال صالاتها وملاعبها المختلفة ويمكن الاستفادة من طلبتها في المساعدة في الحفلات الكبرى وفي ذلك تدريب لهم وهنا أيضاً يجب أن نذكر أن بناء أكاديمية التربية البدنية ببرلين هو النعل الذي يجب أن نخذه في بنائها فإنها مبنية على أحدث طراز وليس من الضروري جداً أن يتم بناؤها مع المدرج في وقت واحد ولكن يجب التفكير في إعداد مكان لها على أن تبني فيما بعد حينما تتوفر الأموال اللازمة لها .

وبما يحسن التفكير فيه تغطية أكبر مقدار ممكن من المدرج نظراً لظهور عصر وشمسها الساطعة وكذلك يجب أن يحمل البناء طابعاً مصرياً فيستعاض عن الأعمدة بمسلات مثلاً كما كان ذلك ممكناً وكذلك تزيين حوائط المدرج من الخارج بما يشبه التماثيل المصرية التي نراها على المباني الأثرية .

٤ - تدبير الأموال اللازمة للمشروع

لقد كان من الممكن قبل المعاهدة تدبير الأموال اللازمة لمثل هذا المشروع بسهولة ولكن نفقات التسليح الهائلة التي تتحملها البلاد الآن تجعل ذلك من الصعوبة بمكان ولكن هذه الصعوبة لا تمنع من التفكير جدياً في طريقة تدبير الأموال اللازمة له بوسائل مختلفة مع عدم الاعتماد الكلي على الحكومة في ذلك فإذا قدرنا تكاليف المشروع بنصف مليون جنيه وهو تقدير مناسب فيما نظن حسب رأى الاختصاصيين ونظرنا إلى المشروع نظرة قومية بحجة وعملنا على أن نقل ما أمكن من مظاهر الإسراف وتعاون الجميع على تنفيذه فإن تدبير المبلغ لا يصبح عسيراً كما تصور ونحن إذ نقترح فيما يلي بعض الوسائل التي نراها كفيلة بتحقيق ذلك نرجو ألا نعتبر خياليين في ذكرنا لها هي :

- ١ - تعتمد الحكومة مبلغ مائة ألف جنيه سنوياً لمدة سنتين .
- ٢ - إصدار يانصيب كبير باسم المشروع على أن تتعاون جميع الهيئات في تصريف هذا كره ويستمر إصدار اليانصيب لمدة سنتين والمبلغ المقدر جمعه من هذا اليانصيب هو مائة ألف جنيه
- ٣ - يخصص دخل ضريبة الملاهي لمدة سنتين لهذا المشروع

٤ - تُصدر مصلحة البريد طوابع بريد خاصة بالمدرج يكون ثمنها أزيد قليلا عن الثمن المقرر ويخصص الربح الناتج من هذه الزيادة في مدة سنتين لهذا المشروع

٥ - يراد مبالغ خمسة قروش صاغ على رسوم الألعاب الرياضية التي يدفعها التلاميذ والتلميذات في المدارس والمعاهد على اختلاف أنواعها ويخصص المبلغ الذي يتجمع من ذلك لمدة سنتين للمشروع .

٦ - تجمع التبرعات للمشروع من القادرين ولا يقتصر على تبرعات الأفراد بل تطلب التبرعات من المعاهد والشركات والهيئات ولا يقتصر على التبرعات المسالية بل يمكن قبول أى تبرعات أخرى يمكن الاستفادة منها في تنفيذه فلذا يتبرع طلبة الجامعة والمدارس العليا بالعمل في المشروع كعمال من أى نوع وكذلك يماون الجيش المصرى فيه وبذلك تتوفر نفقات كثيرة وكذلك يطلب إلى كل مديرية أو محافظة أن تتبرع بشئ له وهذه الوسائل في اعتقادنا كافية لتدبير المبالغ اللازمة للمشروع

٥ - مقترحات

١ - تتكون لجنة خاصة لتنفيذ المشروع وإعداد العدة اللازمة لتنفيذه من جميع الوجوه على أن تشمل عضويتها مندوبين عن الهيئات وكذلك الأفراد الذين يمكن أن يكونوا ذوي فائدة في أى ناحية من نواحي المشروع من مهندسين ورياضيين علاوة على الشخصيات البارزة

٢ - يكلف المهندسون المصريون وضع تصاميم المشروع كاملة مع عمل نموذج له يعرض على الجمهور

٣ - يجب اعتبار هذا المشروع قوميا بهم البلاد بأجمعها فلا تقتصر هيئة خاصة بالعمل على تنفيذه وتبقى الهيئات الأخرى سابلة فيه إذ أنه لا يخصص هيئة دون أخرى فلا يخص وزارة المعارف وحدها مثلا ولا اللجنة الأهلية للرياضة البدنية فلكل هيئة احتياجاتها ورأيها الذي يجب الالتفات إليه

٦ - الموضع الذي يقام عليه المدرج

إن أصلح مكان لذلك هو أرض ميدان السباق بمصر الجديدة وما يحاورها ومن السهل جداً أخذ أرض السباق هذه للمشروع على أن يعرض نادى السباق أرضاً غيرها في مكان آخر ويبقى المدرج الرئيسى مكان ميدان السباق الحالى وتخصص الأرض في الشمال الشرقى منه لبناء مدرسة التربية البدنية العليا ويؤخذ المكان الحالى حمام السباحة بمصر الجديدة لبناء حمام سباحة بمقاييس أولومبية ويبنى حوله مدرج وتبنى ملاعب التنس والصالات الأخرى فيما بين المدرج وحمام السباحة وإذا لم يكف ذلك فيمكن أخذ أراضى في غرب المدرج سواء كانت هذه الأراضى داخلية في حدود مصر الجديدة أم خارجة عنها

كيف تكون الألعاب الأولمبية في المستقبل

إن الألعاب الأولمبية بشكلها الحاضر أثر من آثار عصر ما قبل التاريخ حينما كانت الضرورة القاسية تضطر الإنسان إلى القيام بأعمال خاصة بقصد منع الخطر عن نفسه أو للحصول على غذائه ففي ذلك العصر ، عصر ما قبل التاريخ ، كان معنى رعى الرمح حصول الإنسان على غذائه اليومي فإذا لم يكن الإنسان ماهراً في الرماية فقد لا يصيب الغزال أو الظبي من الرمية الأولى فيفلت منه الصيد وقد يمر عليه اليوم بدون أن يجد غذاءه . أما سباحة المائة متر السريعة فقد كانت ضرورية ليرب الإنسان من تمساح يطارده رغبة منه في أن يكون غذاءه لذلك اليوم لحم الإنسان الطرى تغييراً له من السمك واللحوم الأخرى أما جرى الميل فكان للهرب من القبائل المغيرة التي كانت تأسر أفراد القبائل الضعيفة وتستعبدها ... وكان الإنسان مضطراً للفقر لأعلى لكي ينجو بحياته في حالات ظهور الأفاعي الفجائية تحت أقدامه في المكان الواقف فيه ... ولكن كل هذا قد مضى وقته ولم تعد لكل هذه الأشياء والأعمال الأهمية التي كانت لها سابقاً وأصبحت محتاجة إلى دافع لبقائها ولذا فإنها أخذت كمسابقات رياضية أي أن الرياضة في هذا العصر ما هي إلا امرأة لحياة الإنسان في عصر ما قبل التاريخ وإذا قمنا على ذلك فستكون الرياضة في المستقبل البعيد مرآة لحياتنا في هذا العصر وعلى هذا قد نجد مثل المسابقات التالية

مسابقة القفزات الثلاثة ضد خطر السيارات والفكرة في هذه المسابقة هي عمل قفزات لتفادي السيارات وغيرها التي تظهر فجأة قرب الإنسان السائر في الطريق ويستعمل لبدء السباق بوق سيارة أو دكلاكون ، بدلاً من مدس بدء السباق المعتاد وعند سماع هذا البوق يقفز المتسابقون قفزات مختلفة القصد منها تفادي السيارات وغيرها التي تكاد تدهمهم ويجب أن يظهروا في قفزاتهم الروح الراجبة فيها على أساس أن في دقتها درء الخطر عن حياتهم

وهناك سباق آخر وهو سباق الوصول إلى محل العمل في الصباح في الميعاد والمنتظر أن يكون هذا السباق من درجتين فالدرجة الأولى فيه تكون لأهالي المدن الموجودة بها قطارات تحت الأرض فيشارك فيه أهالي برلين ولندن وباريس ونيويورك وتكون مسافة السباق مائتي متر والدرجة الثانية فيه تكون لأهالي المدن التي تستعمل الأوتوبس والترام كالقاهرة وروما وفيينا واستكهولم وسنرى في هذا السباق شيئاً يلفت النظر كثيراً وهو أن المتسابقين سيبلبسون أقدم ما عندهم من أحذية إذ لا شك أن الزحام البالغ في هذه الأماكن ستكون نتيجته الحتمية دهن الأقدام دهساً بالغا أيضاً . وسنجد بدلاً من سباق الغطس في الماء سباق البحث عن زرار القمص

الأفرنجي الضائع ويستلزم هذا السباق الاستلقاء على البطن والرحف على الأرض تحت الكراسي والاسرة وغيرها

وستكون للنساء مسابقاتهن الخاصة بهن ولاشك فبدلاً من سباق رمى القرص قد نجد مسابقة رمى الاطباق الصينية على الرجال الزوجات المصريات وذلك كوسيلة للاقناع بوجهة نظرهن أو للحصول على الموافقة وقد تفضل المرأة المصرية استعمال « القبقاب » لأنه أوفر من استعمال الطبق الصيني وأعظم أثراً؛ وأيضاً تعزوا الروح القومية في تفضيل كل ما هو وطني على ما عداه... وإذا وجدت هذه المسابقة فإنها تكون الوحيدة التي أتت لنا من أيام الاغريق وحافظ عليها النساء على مر الأجيال فان مسابقة رمى القرص الحالية وللنساء فيها نصيب أتت لنا عن طريق زوجة سقراط الفيلسوف الاغريقي التي تنازعت مرة مع زوجها الفاضل وأقنعت به بوجهة نظرها يرميها زوجها يائساً نحاسي مستدير الشكل يشبه القرص المستعمل في هذه الأيام ومنذ ذلك اليوم أخذت مسابقة القرص شكلها الحالي واشتركت فيها النساء وبعضهن مقدرة فائقة فيها

على كل فنهن في انتظار اعلان برنامج الدورة الاولية الحادية عشر بعد الالف التي ينتظر أن تقام في أديس أبابا في سنة ٢٠٠٠ لئلا نرى ولتقارن بينها وبين آخر دورة أولية أقيمت في العصر الحديث

بحث في القوام وفي علاقة الربو وبعض أمراض أخرى به

وعلاج ذلك بتمرينات بدنية خاصة

« شغل رأى العام في مصر أخيراً بقضية الأطباء الذين كانوا يعالجون مريضة مصابة بالربو بواسطة حقنها بالمورفين واختلفت الآراء في صحة هذه الطريقة . وقد رأيت أن أقدم بهذه المناسبة البحث التالي وقد كان أحد الموضوعات التي عولجت في أحد المؤتمرات الدولية التي أتيح لي حضورها . وقد اعتمدت فيه على أبحاث وتجارب خاصة قام بها بعض الأطباء والإحصائيين في التريية البدنية » المؤلف

يقصد بالقوام الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة الوقوف . والقوام السليم هو الذي يكون فيه الجسم متزاناً على القدمين بحيث إذا أتى الشخص بمصا طويلة مستقيمة ووضعها بجوار راسه قدمه من الخارج فلما تلامس الركبة من الخارج أيضاً ومفصل الفخذ وتمر بالكتف عند الإبط ثم أمام الأذن . وعدم ملاسة العصا لأي جزء من الأجزاء التي ذكرت آنفاً يعني غالباً عند سلامة القوام

وقد كان الناس قبلاً يعتبرون القوام قاصراً على الجزء العلوى من الجسم بل كان بعضهم يحكم على قوام الشخص من مجرد النظر إلى لوحى الكتفين وأكثر من ذلك كان بعضهم يرى أن وضع الرأس يقرر سلامة القوام من عدمه ولكن اتفق أخيراً على أن القوام وضع ترتبط به جميع أجزاء الجسم وقد كان من أثر النظرة القديمة المحدودة التي كانت تعتبر القوام هو مجرد سلامة وضع الرأس أو صحة وضع لوحى الكتفين أن أخذ الناس يرون أن مجرد رفع الرأس عالياً ودفع الكتفين للخلف كافٍ لاعتبار الشخص سليم القوام وكلما زاد الشخص في رفع رأسه كلما كان ذلك في نظر الناس أفضل وكثيراً ما يأخذ الشخص هذا الوضع بتقويس ظهره للأمام مما ينتج عنه عامة التمعس التي يسمونها في الانكليزية مرض اللوردات وهو عبارة عن تقوس العمود الفقري للأمام وسبب هذه التسمية هي أن هذا التشوه كان يصاب به اللوردات بسبب التسكرش الذي ينتج عن الادمان على الشراب والإكثار من الأكل فيصبح لكل منهم كرش كبير يحمله كما يحمل بائع المرقسوس قدرته على بطنه فيضطره ذلك إلى الاصططجاع للخلف ليحفظ توازنه فيصاب بتقوس العمود الفقري مثله كمثل اللوردات . وحدث هذا التقوس

لعمود الفقرى يضطر الشخص إلى تغيير ميل الحوض ليحفظ توازنه ولمقاومة هذا التنفس تحول الناس إلى « الظهر المسطح » وقد حاول الكثيرون الحصول عليه بإحدى طريقتين أولاها محاولة عدم تحريك الجزء القطني من العمود الفقرى « صلب العمود الفقرى » أثناء التمرينات مثل ثنى الجذع أماما أو ربط الحركة في مفصل الفخذ وفي تمرين مثل ثنى الجذع جانباً بقصر الحركة على الجزء الصدرى من العمود الفقرى ، وقد كان لهذه المحاولات أثر في زيادة مرونة هذا الجزء من العمود الفقرى بصرف النظر عن زيادة التنفس في الجزء السفلى منه .

وظهرت طريقة أخرى لمقاومة التنفس وذلك بتقليل ميل الحوض إذ بذلك يقل التنفس في حائى الوقوف وفي أثناء الحركة

ويكاد يكون من المتفق عليه الآن أن القوام السليم هو الوضع الذى لا يكون لآى جزء من الجسم تأثير عائق على أى عضو منه أو أى جهاز من أجهزته الداخلية خصوصاً في حالة التنفس مع تناسق شكل الجسم العام ومظهره ، وقد يتساءل البعض عما إذا كان من الممكن وضع قواعد ثابتة تحدد سلامة القوام من الوجهة الوظيفية أم يعتبر القوام مسألة يرجع فيها إلى الذوق الفنى والإحساس الشخصى وفي هذه الحالة يصبح أيضاً غامضاً لتقلبات الأزمان والأزياء ؟ وهذا السؤال وغيره يجده القارئ رداً عليه في النتائج التى ستذكر فيما يلى وقد توصل إليها بعض الباحثين من تجاربهم في هذه الناحية على بعض الأشخاص المصابين بالربو أو مرض انتفاخ الرئة المسمى « امفيزيما » نذكرها لعلها تثير السيل إلى بعض ما قد يتساءل عنه البعض

وقد بدأت هذه التجارب التى ستذكرها في عام ١٩٣٥ عند ما طلب دكتور « هيكشار » مدير المستشفى العام بكونهاجن عاصمة الدانمارك من أحد الإخصائين في التربية البدنية أن يقوم بإعطاء تمرينات بدنية خاصة بإصلاح القوام للرضى المصابين بالربو أو بانتفاخ الرئة الموجودين بالمستشفى ، ويرجع سبب هذا الطلب إلى ما لاحظته دكتور هيكشار من أن الرئتين تتحركان إلى أقصى حدردهما سواء في حالة الأشخاص الأصحاء أو المرضى عند قيامهم بثنى الجذع أماماً أو خلفاً من وضع الوقوف . ففي حالة ثنى الجذع للأمام تتحرك الرئتين إلى أعلى وفي حالة ثنى الجذع للخلف تتحرك إلى أسفل

أما المرضى فقد كانت الحدود التى تصل إليها أطراف الرئتين دائماً منخفضة وأقل من المعتاد (٦ في التربية البدنية)

وذلك بسبب قواهم الذى يجعلهم كأهم في حالة ثنى الجذع خلفاً باستمرار وكثير منهم كان مصاباً بعامة التقيص أيضاً ولم يكن هناك نوع واحد بل أنواع متعددة من الأجسام والقوام بين هؤلاء المرضى ولذا كان من الضروري أن يراعى في علاجهم أن يكون العلاج فردياً أى أن يعطى لكل مريض علاجاً أو نظاماً خاصاً به يناسبه ، وكانت الفكرة في العلاج هى تغيير وضع القوام على أساس أن هذا التغيير يكون سبباً في تغيير نظام التنفس تبعاً له إذ يصبح وصول أطراف الرئتين إلى حدودها الطبيعية ممكناً وتزول ظواهر أو علامات ضيق النفس وآلام عضلات الصدر كما يختفى ضيق الصدر والسعال

وقد لوحظ أن تنفس هؤلاء المرضى كان يبدو كأهمجوساً أو كأن هناك عوائق تمنع حرية التنفس مما ينتج عنه زيادة عدد مرات التنفس كما أن حركة التنفس كانت مقصورة عن الاضلاع العليا للصدر لذا لم يكن هناك تعاون منسق بين الاتجاهات الثلاثة التى يمتد إليها الصدر في حالة الشيق العادى وقد ظهر أن المرضى المصابين بهذا التنفس الشاذ يكون موضع حدود الرئتين لديهم منخفضة وأنها هذا الوضع يتغير عندما يتغير وضع الجسم فالتنى الأمامى للجذع يرفعها لأعلى ويقول الدكتور هيكلشار إن العمود الفقرى المصاب بمهد السيل لاصابة الشخص بمرض انتفاخ الرئة ، الالمفزيما ، ولكن هذا لايعنى أن الالاصابة بهذا المرض لا تأتى إلا لمثل هؤلاء المصابين بهذه العاهة إذ أن هناك عاهات جسمانية أخرى تسبب الالاصابة بهذا المرض مثل الأفراد الذين يكون شكل الصدر لديهم كالبرميل وكذلك الذين يقفون مايسمى « الوقفة العسكرية » وهذا يدلنا على أن تقوس العمود الفقرى للأمام ليس وحده السبب في حدوث هذه الآلام ومن هذا نستخلص ضرورة عدم الاقتصار على علاج هذا الوضع الخاطئ وإلا لو كان الأمر كذلك لكان الأفراد المصابون بتقوس كبير للأمام هم دون غيرهم المصابون بمرض انتفاخ الرئة ولكن العلاج الوحيد الواجب لهم هو أن يسيروا في وضع ثنى الجذع للأمام قليلا ولكن هذا ليس كافيا (وإن كان كافياً في حالات قليلة خاصة) وحتى في هذه الحالة لا يكون من المرغوب فيه أن يسير الانسان وهو ثان جذعه أماما إذ أنه رغما عن أن هذا الوضع يساعد على رفع حدود الرئتين إلى أعلى إلا أنه في الوقت نفسه يعيق حركة الزفير . وقد لوحظ عند فحص حالات القوام في المرضى المصابين بانتفاخ الرئة أو الربو أن جميع حالات التشوه في العمود الفقرى موجودة قديم دوى التقيص الكبير بأنواعه الطويل والعميق والحاد الزاوية كما أن فيهم الاحدب الظهر بنوعيه العالى والمنخفض كما أن هناك ظهور مسطحة ولكن كما قلنا سابقاً ليس العمود الفقرى وحده هو الذى يحدد قوام الشخص فشكل الصدر مثلاً له دخل في الموضوع . كما لوحظ أن الصدر يكون عادة مضغوطاً في اتجاه

أمامى خاني وعريضاً نوحاً تافى جزئيه المتجه الأمام ولكن صدور الأشخاص المصابين بانتفاخ الرئة تكون أحياناً برميلية الشكل الذي كان يظن سابقاً أنه علامة المريض بالربو وقد يكون شكل الصدر طويلاً ضيقاً أو ضيقاً منحنيّاً والعكس موجود أيضاً وهو الذي تكون فيه الاضلاع السفلية بارزة وأخيراً يوجد الصدر « المكسح » الذي يسمى في بعض الأحيان « صدر الفرخة » وعلى هذا فإن مرض انتفاخ الرئة والربو ليس لهما علاقة خاصة بشكل خاص للصدر أو بحالة خاصة للعمود الفقري فيما عدا انخفاض حدود الرئتين وحالات الشذوذ في التنفس ولكن توجد ظاهرة متشابهة واضحة في معظم هؤلاء المرضى وهي أن بعض العضلات تكون متوترة بشكل ظاهر خصوصاً العضلات التنفسية المساعدة وكذلك عضلات الذراعين والساقين كما تكون هناك انقباضات لعضلات البطن وفي الحالات التي يكون فيها الكتفين مرفوعين لأعلى ولوحى الكتفي منقبضين نرى أن مفصل الكتفين مربوطين وأنه تحدث أحياناً حركات تشنجية في هذه العضلات . وإذا أزيل هذا التوتر فإن هذا الألم العضلي يزول في الوقت نفسه وتبدأ نوبات الربو الشديدة في النقصان تدريجياً . وإذا اعتبرنا حالة توتر العضلات هذه علامة من علامات القوام الرديء ولا يقصد بذلك ضرورة أن يكون العمود الفقري به عاهة أو تشوه بل نفي أن التوازن الذي يجب توافره بين أجزاء الجسم المختلفة يكون غير موجود وفي هذه الحالة تكون بعض مجموعات من العضلات مجهدة إلى حد كبير والبعض الآخر ضعيف وعلاج ذلك يكون بإزالة هذا التوتر وكذلك التشنجات العضلية بوضع المريض في أوضاع خاصة مريحة وكذلك بتعويده على الوضع الصحيح الذي يجب أن يتخذه جسمه

وهناك عدة أنواع من المرضى وفيما يلي وصف لبعض هذه الأنواع واللائحة الأولى انهم تختلف أو تتضاد حالة كل منها مع الحالة الأخرى

١ — حالة شخص مصاب بتقوس أمامى للظهر « متقمص » ويمكن اعتبار حالة الشخص المصاب بهذا التشوه في العمود الفقري كحالة الشخص الذي يثني جذعه للخلف وقد ظهر من البحث أن أول ما ينتج عن ثني الجذع للخلف هو ضغط الصدر وثانياً أنه يعرقل حركة الشهيق بسبب تمدد سائط البطن وهذا التمدد يمنع انخفاض الحجاب الحاجز وفي الوقت نفسه يعارض ذلك الانخفاض ارتفاع الاضلاع . وعلى ذلك تصبح حركة الشهيق غير كافية وسريعة وقاصرة على الاضلاع العليا ويصبح مركز توازن الصدر حالياً وتزيد كمية الهواء الباقي أو الراكد في

الرئتين ويصبح الحجاب الحاجز مسطحاً وتنخفض حدود الرئتين . والواجب إعطاء القريئات المناسبة التي تسهل حركة التنفس الصعبة عند المريض

٢ — أما الحالة الثانية وهى الحالة المضادة للأولى فهى حالة المريض الذى يثنى جذعه للأمام فإن مثل هذا المريض يكون صدره أعمق وهنا يمكن مقارنة حالة انتفاخ الرئة بحالة القوام الردى الذى يكون فيه الشخص له ظهر مسطح مع حركة قبض ظاهرة لعضلات البطن وهذا الوضع يعرقل حركة انخفاض الحجاب الحاجز عند الشهيق عند ما تضغط الأحشاء إلى أعلى ولما كانت الحالتان تعطلان حركة الشهيق فإن هذا يوضح لنا كيف يمكن الحالتين متضادتين من حالات أشكال القوام أن يسببا نوماً واحداً من أنواع عدم انتظام التنفس وهذا الاختلاف يجعل من الضروري أن يكون علاج كل حالة مختلفاً عن الأخرى وفى الواقع أن طريقة العلاج لحالة قد تكون مضادة لطريقة علاج الحالة الأخرى

٣ — الوقفة العسكرية . وقد اخترت هذه التسمية لها نظراً لأنها غالباً تكون الوضع الذى يتخذه الجندى عند وقوفه أمام رئيسه أو فى الطابور والذى يصير عليه بعض الرجال العسكريين ظناً منهم أن هذا ما يجب أن يكون ويكون هذا الوضع عادة هو وضع وقوف الانتباه العادى مع كثير من المبالغة حتى ليجهد الجندى بسبب شدة انقباض عضلات جسمه وكثيراً ما يحدث أن يسقط الجندى كتلة واحدة أثناء وقوفه هذه الوقفة فى الاحتفالات الكبيرة وذلك نتيجة المجهود العنيف الذى يبذله لحفظ جسمه فى هذا الوضع حتى لتتصلب جميع عضلاته من شدة انقباضها مدة طويلة والذى يحدث فى هذا الوضع هو أن يمد الجندى جسمه إلى أعلى ويرفع صدره كذلك مع قبض عضلات البطن ويمكن اعتبار هذه الحالة وسطاً بين الحالتين ٢ و ١ وقد لاحظ الأستاذ لندهارد البخانة المشهور أن العادة أن هذا الوضع يسبب عرقلة حركة الشهيق وحتى لو كان سبباً لعرقلة حركتى الشهيق والزفير فإن عرقلة حركة الشهيق تكون أكثر بروزاً وقد يحدث فى وضع الوقفة العسكرية المذكورة عرقلة لحركة الزفير وذلك لأن شد عضلات البطن إلى أعلى يمنع انقباضها أثناء الزفير .

٤ — حالة النوع الدهنى الذى يكون حائط بطنه ممتداً وقد يكون هناك بعض العرقلة لحركة الزفير . ومن الخطأ علاج حالة الربو على أساس أنها لا توجد عن أن تكون حالة زفير معرقل ومعاملة إطالة عملية الزفير بكل الطرق .

وعلى كل فإن إعالة عملية الزفير يتبعها حتماً أن تصبح عملية الشيق عميقة نظراً إلى أن حركة الزفير ماهى فى الحقيقة إلا حركة عكسية لحركة الشيق وقد أثبتت الاختبارات التى قام بها الأستاذ لندهارد السالف الذكر على شكل وظيفة الصدر فى بعض الأوضاع أنه لا الصدر العميق ولا الظهر الممتد يدل على أن عملية التنفس تتم بشكل أفضل ولو أن هذا الصدر العميق وهذا الظهر الممتد قد يساعد على تسهيل عملية التنفس وكل ما فى الأمر أن السهولة التى تتم بها عملية التنفس تحدث من وجود الجسم فى وضع آخر غير الوضع الموجود فيه الشخص وهذا ما يريد فى أهمية القوام وضرورة اعتباره مشكلة هامة يجب على مدرس التربية البدنية الانتباه إليها مادامت الدلائل تدل على أن القوام الغير سليم يعرقل فى الجسم عملية هامة كعملية التنفس وأن إزالة هذه العرقلة يتم من طريق تحريك الجسم فى أوضاع خاصة

وعلاج كل الحالات الماضية يتلخص فى إزالة أى توتر غير طبيعى فى العضلات وعلى هذا فإنه عند ما يصاب مريض بنوبة ربو حقيقية يجب وضع جسمه بشكل خاص وقد يظن بعض الناس أن هذا الوضع الخاص ظهر صحيح ولكنه فى الحقيقة هو الوضع المناسب للمريض لأنه يساعد الجهاز التنفسى على أداء وظيفته بدون طائق ويتخذ المريض الوضع المريح له بأن يرفع منكبیه مع الارتكاز باليدين على ظهر كرسى وهو جالس بقصد إزالة ثقل ذراعيه وكثفيه عن صدره زيادة على أن تثبيت مفصلى الكتفين يجعل من الممكن لبعض العضلات (العضلات الصدرية الكبيرة والعضلات المنشاربة الأمامية) أن تشتغل كعضلات تنفسية .

وإذا كان المريض صغيراً فإن الظهر يمكن مده لى يمكن تسهيل حركة التنفس ولكن رفع الصدر إلى أعلى يقابله « شغلط » الحائط البطنى للداخل وهذا يعيق حركة الشيق . وتمد الرقبة مع ثنى الرأس للخلف حتى لا يمنع ثقل الرأس رفع الصدر وهذا يدخل أيضاً بعض العضلات الأخرى كسعادة فى عملية التنفس ويمكن بهذه الوسيلة لعدد كبير من العضلات أن تعمل كعضلات تنفسية وهذا أيضاً نكون قد ضمنا أن كل ما يمكن عمله لتسهيل عملية الشيق قد عمل وذلك حينما يكون المريض قائماً أى ليس فى وضع الرقود ولكن رغم أن كل ذلك فإن هذا كله لا يكفى فى حالة حدوث النوبات الشديدة ولذا كان من الضرورى البحث عن وضع يمكن فيه تسهيل عمل الجهاز التنفسى مع مراعاة إزالة تأثير ثقل الذراعين والرأس بدون أن نزيل تأثير عمل العضلات الخاصة بهذه الأجزاء من الجسم الذى يحدث بالضرورة فى وضع الوقوف وعلى أن يكون المجهود العضلى أقل ما يمكن لكن تكون حاجة المريض إلى « التهوية » أقل وعلى أن

يتماز هذا الوضع بحصول المريض على أكبر قوة آلية ممكنة للارتكاز عليها بدون أن يكون هذا الوضع وضع رقود فيكون الوضع بحيث يعطى نقط ارتكاز ثابتة لكل من العضلات الأساسية التي تعمل في حركة الشبيه وكذلك العضلات المساعدة لها وفي الوقت نفسه يكون له تأثير ارتفاعي على العضلات السابقة الذكر خصصاً العضلات التي تعمل في عملية الشبيه في الحجاب الحاجز والوضع الذي تتوفر فيه الشروط المذكورة آنفاً هو ما يلي :

- ١ - يركع المريض على ركبتيه على فراشه
- ٢ - تكون ساق المريض متباعدتين قليلاً عن بعضهما
- ٣ - تكون ركبتي المريض متباعدتين إلى الدرجة التي يصبح فيها اتجاه عظام الفخذ مائلة من أسفل إلى الأمام

٤ - نفي الذراعين

- ٥ - يسند المريض ذراعيه على حاجز عريض مريح
- ٦ - تكون اليدين مقبوضتان قليلاً وتوضع كل يد على الأخرى
- ٧ - تستند الجبهة على اليد العليا
- ٨ - يكون المرفقين بعيدين عن الجسم قليلاً
- ٩ - يكون الظهر ومجفوءاً

١٠ - وأهم ظاهرة في الوضع كله هي أن يكون المريض مستريحاً ما أمكن وهو في وضعه هذا وأن يبق فيه حتى ولو شعر بثقل جذعه إذ أنه عند تحريف الظهر يسقط الحائط البطني للأسفل وهذا هو سبب جعل الركبتين متباعدتين .

والنمذات التي تستفيد من حركة الشبيه من هذا الوضع ترجع إلى ما يلي :

- ١ - يكون العمود الفقري معلقاً ويمتد امتداداً آلياً بسبب ثقل الجذع وهذا يثبت المراكز اللازمة لهذه عضلات الاضلاع المتحركة .

٢ - ولما كان الجزء العنقي من العمود الفقري مثلياً للخلف فإن هذا يساعد بعض العضلات على أن تبدأ عملها .

- ٣ - كما أن حمل الحجاب الحاجز يصبح سهلاً بسبب توافقي حركات بعض العضلات مع بعضها

٤ - يحمل هذا الوضع الحائط البطني غير مشدود .

٥ - تسقط الاحشاء بسبب ثقلها إلى أسفل متعامدة مع الحائط البطنى .

٦ - يدفع الصدر « القص » للامام

٧ - يزول تأثير ثقل الرأس والذراعين عن الصدر بسبب الوضع الذى وضعت فيه ولا تعوق الذراعين حركة الصدر سواء بالضغط أو بالإحتكاك .

٨ - تثبيت الكتفين فى هذا الوضع يعطى بعض العضلات كالعضلات الصدرية والمنشافية الفرصة للعمل كعضلات مساعدة فى حركة الرقبة .

٩ - ويمكن بالشهيق العميق لكل العضلات التى تعمل فى رفع الصدر أن تصبح مساعدة لعملية الشهيق بشرط أن يصل هذا الشهيق إلى درجة من القوة تمكن هذه العضلات من بدء العمل فى هذا الاتجاه .

ويتضح مما سبق أن امتداد الصدر فى اتجاهاته الثلاثة قد أصبح أسهل فى هذا الوضع كما أن المريض يشعر براحة عتب اتخذها هذا الوضع مباشرة تقريباً وتزهد هذه الراحة كلما أصبح التنفس أبطأ وهذا يحدث تدريجياً ومع انه يمكن ملاحظة بعض الظواهر التى ذكرت سابقاً فى بعض الاوضاع الأخرى المشابهة لهذا الوضع إلا أن هذه الاوضاع المشابهة لاندانى الوضع الذى وصفناه فى تأثيرها على المريض وعلى كل حال يمكن اعتبار مثل هذه الاوضاع كمقدمة لإعداد المريض لأخذ وضعنا الذى ذكرناه .

والفكرة فى العلاج هى إيقاف توتر العضلات الواضح ومنع انقباضها وهذا يتأتى بوضع المريض فى الوضع المذكور آنفاً ولكن تسهيل عملية الشهيق وإيقاف نوبات الربو شىء ومنع هذه النوبات بتاتا للبصاين بالربو وعلاج انتفاخ الرئة ، الامفيزيما ، شىء آخر .

ولما كانت الامفيزيما تأتى من القوام الغير سليم كان من الضرورى لإصلاح القوام من وضع الوقوف مع عدم تجويف الظهر كما هو الحال فى حالة الربو . ولذا كان من الضرورى تعويد المريض على وضع تكون فيه عضلاته غير متوترة وتكون فى الوقت نفسه قادرة على العمل بانتظام وتوافق على أن تكون عضلات البطن قادرة على الارتقاء فى حالة الشهيق لسبباً تقاوم حركة انخفاض الحجاب الحاجز أثناء الزفير وعلى أن يكون هذا الوضع بحيث يمكن العضلات التى ترفع الحجاب الحاجز والاضلاع مثبتة فى نقطة السب من النقط المثبتة فيها فعلاً حسب قوام المريض وبذا يزول توتر العضلات التنفسية المساعدة مع انخفاض الكتفين وعدم

توتر عضلات الرقبة ولكن هذا الارخاء يجب ألا يكون كما في الاوضاع الآلية الثابتة المساعدة أى أن تكون نتيجة إعفاء مجموعات من العضلات من جزء من عملها ولكن يجب أن يتم ذلك بإعطاء بعض مجموعات أخرى من العضلات عملاً أو بمعنى آخر أن المطلوب هو توزيع العمل بطريقة أفضل ونحن هنا نعتبر وضع الوقوف وضع توازن وهذا التوازن يستدعى مجهوداً عضلياً وفي حالة ما يكون الشخص سليم القوام يحفظ الجسم ترازنه بقوة عصبية عضلية لا أثر للمقاومة فيها ولا يتأثر هذا المجهود من حركة التنفس أما الحالة المرضية فهي التي تكون فيها الاجزاء المتحركة من الجسم (المفاصل) ليست في مكانها الطبيعي بالنسبة لبعضها وتصبح التشنجات والآلام العضلية والآلام التنفس نتيجة المجهود الزائد الناتج من أن هذه المفاصل ليست منتظمة في علاقتها مع بعضها إذ يجب ملاحظة أنه عند ما يقف الشخص على قدميه يجب عليه أن يوزع مجهود الاتزان على جميع أجزاء الجسم مثل ذلك ما ذهبنا إليه من عدم اعتبارنا أن خطأ القوام قاصر على الصدر أو العمود الفقري وهنا يجب عدم الاكتفاء بالنظر إلى الجذع ويكون العلاج على أساس تمرين المريض على التوازن الصحيح لكل جسمه من قدميه إلى أعلى ومحاولة تدريب الشخص على توازن جديد سليم لأجزاء جسمه من أسفل إلى أعلى عملية شاقة ومعقدة وتختلف في كل شخص عن الآخر حسب طول الشخص واستعداده .

ومن المهم ملاحظة أن الفكرة ليست الاهتمام بتقوية بعض عضلات خاصة أو إبطال التزيد مرونة العضلات في الصدر إذ أن هذه المرونة تزيد إذا أصبح بإمكان الشخص قبض وإرخاء مجموعات العضلات في جسمه بتوافق كما يجب ألا ننسى أن أى تغيير يتم في وضع قدمي الشخص المادى ينتج عنه حركة موجية تصاعدية من أسفل إلى أعلى يعقبها حركة مضادة لها من أعلى إلى أسفل مضافاً إلى ذلك تغييرات في مراكز التماسك الأخرى وكل ذلك لابقاء الجسم متزاناً . ويتم كل ما ذكر لا شعورياً وعلى هذا إذا أردنا أن نغير القوام الذى تعود شخص ما فيجب تغيير الحركات العكسية وعدم الاهتمام المباشر بجعل العضلات أقوى أو أكثر مرونة إذ أن الترابط بين العضلات ينقص حينما تصبح العضلات في أقصى درجات المرونة .

وعلى هذا يجب ألا نحاول عمل إصلاحات جبرئية ، عملية ، في الجسم بل يجب أن نضع نصب أعيننا توازن الجسم كله كوحدة وعلى هذا ليس صواباً أن نحاول علاج الشخص الاحدب الظهر بإعطائه حركة ثنى الجذع خلفاً مثلاً فمثل هذا التمرين يضر المريض ضرراً بالغا ، ولما كان

التناسق العضلي هو الذى يحفظ توازن الجسم فى القوام السليم فهذا التناسق هو ما يجب أن نعمل على إعادته ولذا يجب تدريب المريض على وضع التوازن الجديد باعطائه تمرينات حركية وعدم الاختصار على إعطائه أوضاع ثابتة تتوتر فيها عضلات الشخص ويراعى أيضاً أنه من الضروري أن تكون التمرينات المعطاة القصد منها تغيير العادات المضادة لتسهيل عملية التنفس الطبيعية . وعلى هذا تكون طريقة العمل على أساس مراعاة هاتين النقطتين وإزالة المساعدة تدريجياً فتعطى للمريض تمرينات وهو فى وضع الركوع مع الاستناد ثم فى وضع الرقود ثم فى وضع الجلوس مع الاستناد ثم فى وضع الوقوف مع الاستناد إلى أن فصل إلى درجة وضع الوقوف الحر (بدون مساعدة)

ملاحظات على علاج النوع الأول

فى الحالتين السابق ذكرهما وهما حالة المريض المقعس للأمام (عموده الفقرى مقوس للأمام) وذو الظهر المسطح التى يكون فيها التنفس معرقلاً كان أهم ما يجب مراعاته إرخاء عضلات البطن بتقصيرها وإطالتها على التوالى ويجب عمل هذا بالتدرب على توازن جديد فى مفصل الفخذ وذلك بتغيير ميل الحوض بتقليل هذا الميل فى حالة تجريف الظهر وزيادته فى حالة الظهر المسطح وهنا قد يتساءل البعض عما يجب أن يكون عليه ميل الحوض فى الأحوال العادية وردا على ذلك نقول إنه قد وجد بالتجربة أن متوسط ميل الحوض يجب ألا يزيد عن ٣٠ درجة .

ويجب أن يتم اتخاذ الشخص لهذا الوضع بتعاون العضلات القابضة والباسطة فى مفصل الفخذ أى أن ميل الحوض فى الأشخاص المقعسين يجب ألا يقل بواسطة انقباض عضلات البطن لأن هذا يسبب عرقلة عمل الحجاب الحاجز فى حالة التنفس ولكن يجب أن يتم لإقلال ميل الحوض هذا بانقباض العضلات الكفلية وعضلات الإلية ، مع ميل الجذع للأمام ولا يمكن أن يتم هذا بدون أن يحدث ارتخاء فيرد الركبتين المشدودتين أكثر من اللازم كما هى العادة فى هذا النوع من المرضى وهذا يسبب اهتزازاً مقابلاً فى عضلات الأطراف السفلى ويفيد فى زيادة شعور الشخص بالتوازن الصحيح

وينتج عن زيادة ميل الحوض أن يزيد عمل العضلات التى تمتد العمود الفقرى إذ أن وضع الجذع مائلاً للأمام يضطر هذه العضلات للانقباض ضد ثقل الجذع لحفظ القامة منتصبه كما أن هذا الوضع نفسه يساعد على ارتخاء عضلات البطن أثناء حركة الشهيق وانتظام توزيع عمل العضلات يجهل الحركات حرة وعلى أى حال فإن تغيير وضع الجسم مؤكداً الفائدة فى زيادة مرونة

الحجاب الحاجز وفي تقليل عدد مرات التنفس مع زيادة حركة عضلات البطن بعد الزفير .
وعلى العموم يمكن تصحيح القوام بالتمارين وكلما كانت المفاصل غير متصلة كلها كان ذلك
أسهل وهذا يدلنا على أن الصعوبة تزداد حسب سن المريض ولكن العمل مع المرضى الذين لهم
مفاصل متصلة بإدنا أنه من الأفضل تخفيف الاحدياب عن العمل على تغيير اتجاه العمود
الفقرى أما الأشخاص الذين وصل فيهم النحوب إلى الدرجة التي لا يمكن فيها عملياً تحريكه
فيجب الاقتصار على تغيير ميل الحوض

ملاحظات على علاج النوع رقم ٢

وفي حالة المرضى الذين يكون فيهم ميل الحوض صغيراً بين ٢٨ ، ١٨ درجة يجب إعادة
توزيع الثقل بواسطة إعطاء تمارين قد تكون مناقضة للتمارين التي تعطى للنوع رقم ١
رغم أن المقصود الوصول إلى غرض واحد في الحالتين
ويكون القوام عادة ممزجاً بما يأتي

١ - القدمان مفرطتان - ٢ الركبتان غير متماسكتين - ٣ عضلات البطن منقبضة وقد يحدث
أن يكون مع ميل الحوض القليل شكل الجنح بحيث يعطى الرائي فكرة الظهر المنحني وقد تتبادر
إلى الذهن صورة المريض وهو لا يمكنه أن يثني عموده الفقرى المصاب الأمر الذي لا يمكن
بدونه حمل أى إصلاح كما في الحالة الأولى

ومن السهل جداً إزالة أى حركات عضلية تشنجية مستهجنة بالتدريب الصحيح .
فاذا نجحنا في تغيير التوازن الأصلي للمريض من قدميه إلى أعلى فسندرج أيضاً أن انحناءات
العمود الفقرى تصبح عادية وأن شكل الصدر يتغير وأن مظاهر المرض تزول
المثل الأعلى للقوام الذي يجب أن نسعى إليه في حالة هؤلاء المرضى هو الذي يكون فيه
المريض قادراً على التنفس بحرية في الاتجاهات الثلاثة
ويجب أن تتوفر في القوام السليم الشروط الآتية :

١ - أن يكون الاتزان العضلي العصبي للجسم قائماً بسهولة بدون أن تكون المفاصل في أوضاع
غير طبيعية وألا يكون هناك أى ميل كبير للأمام على مفصلي العقبين لأن مثل هذا الميل يؤثر
على عضلات بطن الساق فيحملها مجهوداً كبيراً بدون داع وفي الوقت نفسه يجب ألا يذهب
الإنسان إلى الجانِب الآخر فيجعل مفصل العقب شديداً لنهايته كما هي الحالة في الحوض
المائل قليلاً .

٢ - يجب ألا تكون الركبتين مشدودتين للأخر كما يلاحظ في بعض حالات القوام الخاطي ولكن في الوقت نفسه يجب ألا تكون الركبتان منثنتين كما هو الحال في الخوض المائل قليلاً أيضاً .

٣ - أن يكون الخوض في وضع متوسط الميل وأن يحتفظ بهذا الوضع بواسطة عضلات الفخذ بحيث لا يكون مفصل الفخذ مشدوداً أو منثنياً أكثر من اللازم

٤ - أن يكون الجذع غير رأسى وغير مائل للخلف بل يكون مائلاً قليلاً جداً للأمام ولكن لا يكون منثنياً مائلاً ، فتل هذا الوضع يريح الحائط البطنى الذى يمكنه في هذه الحالة أن يتحرك تبعاً لحركة التنفس

وفي هذا الوضع يكون الصدر متراً وكذلك الظهر

بقى بعد ذلك الكتفين والرأس وهؤلاء إذا كانت الأوضاع السابقة لمفصل العقبين والركبتين والفخذ وميل الجذع صحيحاً فإن الوضع الصحيح للكتفين والرأس يأتي صحيحاً بطبيعته والخلاصة أن القوام يكون سليماً إذا كان الجسم متخذاً الوضع الذى وصفناه آنفاً وأن يكون اتزانه عضلى عصبى وبعض الأمراض يمكن شفاؤها إذا عولجت أخطاء القوام بالتمرينات كالربو

العمود الفقري

مقدمة

إن أهمية العمود الفقري بالنسبة لجسم الإنسان لا تحتاج إلى بيان ويكفيه اسمه تدليلاً على أهميته . وقد قام الأستاذ ك . ا . كندسون الدانيمركي ببحث واف عن هذا الجزء الهام من الجسم وتوصل إلى نتائج عظيمة القيمة . وقد رأيت أن أنقل هذا البحث الشيق إلى العربية لما احتواه من بيانات وإحصائيات ونصائح مفيدة . ويكفي أن أذكر أنه كتب هذا البحث بعد أن قام باختيار ثلاثة وثلاثين ألف عمود فقري لأطفال ولشباب من الجلسين أغلبهم من الدانيمرك (٢٢٠٠٠) والباقي في شمال أوروبا بما في ذلك ألمانيا وإنجلترا . كما أنه زار فلسطين واختبر ٢٧٠٠ عموداً فقرياً لعرب ويهود وذلك في خلال أربعة سنوات .

ومن الطريف قوله إنه بدأ به لأنه بدأ يعرف شيئاً عن العمود الفقري فقط بعد أن قام بهذه الاختبارات وذلك رغم أن هذه هي مهنته التي شغل بها طول حياته .

سر اختياره هذا البحث

يقول الأستاذ إنه بدأ هذا البحث عندما قرر طبيب في الجيش الدانيمركي في مقال له أن عدداً كبيراً من الشباب غير صالح للخدمة العسكرية بسبب عاهات أو أخطاء في العمود الفقري وقد أراد أن يرى بعيني رأسه ما إذا كان هذا الحكم القاسي عن العمود الفقري للشباب حكماً حقيقياً مطابقاً للواقع أم فيه شيء من المبالغة وأيضاً معرفة متى تبدأ هذه العاهات في التكون . وأخيراً هل هذه العلل والأخطاء الموجودة في العمود الفقري موجودة في عمالك أخرى غير الدانيمرك .

النتيجة التي وصل إليها

استنتج الأستاذ من بحثه أن عاهات وأخطاء العمود الفقري كثيرة الحدوث في البالغين كما في الأطفال وأن هذا لا يقتصر على الدانيمرك فقط بل موجود في بلاد أخرى ، وهو يقول إن عاهة العمود الفقري مرض من أمراض المدنية الحديثة مثل الإنسان الرديئة ، ولما كان العمود الفقري في مركز متوسط من الجسم فإن له أهمية عظيمة ، فإذا كان به عاهة أو خطأ فمعنى ذلك أن الجسم كله ضعيف أو به عاهة .

تركيب العمود الفقري

توضيحاً للكلام المذكور سابقاً أتى الأستاذ بالبيانات الآتية عن العمود الفقري فقال : إنه

معقد التركيب جداً إذ أنه يتكون من أربعة وعشرين فقرة متحركة ، وبه نحو مائة وعشرين مفصلاً وأربعمائة رباط تربط هذه الفقرات معاً ، ولكي تحرك المائة وعشرين مفصلاً يوجد نحو خمسمائة وخمسين عضلة .

والعمود الفقري من الوجهة الآلية آية من آيات الفن ولكن بسبب هذا التعقيد في تركيبه فانه وحده بين كل أجزاء الهيكل العظمي معرض بسهولة لإصابته بالأمراض ولا يرجع سبب ذلك إلى وجود أخطاء في تركيبه بل لأن الرجل المدني يعامل هذه الآلة العجيبة بشيء كبير من عدم الاكتراث ولا يعيرها أقل أهمية .

وإن جمال الجسم يتوقف على العمود الفقري وعضلاته قبل أي شيء آخر ، فالرأس المثبتة والرقبة الطويلة المشدودة والصدر المستدير والكتفين المملوئين المستديرين والظهر المستقيم والوسط النحيل كل هذا يتوقف على العمود الفقري ولا يمكن أن يحصل الجسم على ذلك بدون أن يكون العمود الفقري تاماً بنواً طبيعياً صحيحاً وعضلات الظهر قوية .

ولفوق ذلك أن الظهر هو الذي تتوقف عليه سهولة وحرية ومرونة حركة الإنسان أو بالعكس أي ثقلها وعدم مرونتها وعدم حريتها ، وتكون الحركة حرة وسهلة إذا كان الظهر مرناً وتكون صعبة إذا كان الظهر متصلباً وهذا واضح لنا في حياتنا اليومية كما في المشي ومن الواجب على الإنسان أن يهتم بمحصوله على جسم جميل عشرة أمثال اهتمامه بمحصوله على ملابس جميلة .

وقد تنفى الملابس تحتها عظام الظهر وظهرها في الجسم ولكن الجسم الجميل يظهر جماله بوضوح رغم بساطة الملابس ، ونجد دائماً أن الجسم الجميل هو الجسم الكامل النمو ، والواقع أن مدلول كلمة الجمال يعادل مدلول كلمة الصحة وكما أود أن أرى تحول إعجاب واهتمام الشباب بملابسهم إلى ما تحتها أي إلى الجسم .

تأثير حالة العمود الفقري على أجهزة الجسم الداخلية

إن الظهر التام النمو هو في الوقت نفسه من وجوه عديدة ضرورة للكمال الرياضي للجسم وكما هو معروف يوجد للصدر تهويين وهما الصدر والبطن اللذين يحتويان بعض الأجهزة الهامة كالرئتين والجهاز الهضمي . ويتوقف هذان التهويان في شكلهما وحجمهما على العمود الفقري ويؤثر شكل وحجم هذين التهويين على الصحة وعلى عمل الأجهزة التي تهويها . ومن السهل إثبات ذلك بالتهريف الصدري فإن وضع العمود الفقري يؤثر على وضع الاضلاع فإذا كان الظهر معتدلاً كان الصدر مستديراً . وإذا كان منحنيّاً كان الصدر مسطحاً وإذا كان العمود الفقري مرناً كان الصدر مرناً أيضاً أما إذا كان متصلباً فإن مرونة القفص الصدري تنقص وتبطل لذلك

تنقص المقدرة على التنفس العميق .

والصدر المرن المستدير أى سعة التنفص الصدرى تدل فى نظر الطبيب على صحة الرئتين . أما الصدر المسطح الضيق الجامد فيدل على ضعفهما وفى سن الطفولة تجد الرئتين أن فرصة الفرو الصحى لها أى أن تكون قادرة على مقاومة مرض التدنن الرئوى أكثر إذا كان الصدر واسعاً ومرناً مما إذا كان ضيقاً ومتصلباً وكما قلنا سابقاً يتوقف كون التنفص الصدرى واسعاً أو ضيقاً مرناً أو جامداً على العمود الفقرى إلى حد كبير .

والظهر المنحنى يقلل على وجه التخصيص كمية الهواء والمرونة فى الأجزاء العليا من القفص الصدرى حيث يوجد رأس الرئتين وعلى هذا فإن استعماهما يكون أقل والتهوية فيهما تقل أيضاً وتقل تنقية الدم أيضاً تبعاً لذلك وكل هذا يضعفهما ويقلل من مقدرتهما على المقاومة وهذا هو السبب فى أن التدنن الرئوى يبدأ دائماً عند رأس الرئتين . وليس هناك شك فى أن العمود الفقرى يلعب دوراً هاماً فى نمو وصحة عمل الرئتين . ومن الواضح أيضاً أنه يقوم بدور هام فى نمو وصحة الجهاز الهضمى فى التجويف البطنى .

والتجويف البطنى خلافاً للتجويف الصدرى لا يمكنه أن يغير من حجمه أى كميته ولكن يغير من شكله فيمكنه أن يكون طويلاً وضيقاً ، أو قصيراً وسميكاً ، والذي يسبب هذا التغيير هو وضع العمود الفقرى ، فإذا كان الظهر مستقيماً كان التجويف البطنى طويلاً وضيقاً ، وبذا يكون وسط الشخص نحيلاً وهذا أحد آيات جمال وحسن تكوين الجسم وبالعكس

وإذا اقتصر الأمر فقط على الإساءة إلى جمال الجسم حينما يتغير شكل التجويف البطنى ويصبح قصيراً وسميكاً كان الأمر كثيراً ، ولكن الصحة العامة تتأثر من ذلك أيضاً والوضع الجليل هو فى الوقت نفسه الوضع الصحى ، وليس من الصعب تفسير ذلك فإن الظهر إذا كان مستقيماً أخذ الجذع وضعه الصحيح استناداً إلى العمود الفقرى وعضلاته ، أما إذا كان الظهر منحنيّاً فإن جزءاً من ثقل الجسم العلوى يستند على الأمعاء وعلى ذلك يضطرب عليها وليس هذا الضغط كبيراً ولكن بمضى الوقت يصبح ذا أثر فعال على الجهاز الهضمى ويشل حركة العمل فيه ولذا فإن الأشخاص الذين يعيشون عيشة ساكنة عيشة جلوس فقط مثل الكتبة يعانون كثيراً من سوء الهضم لاعتيادهم الجلوس بظهر منحني وبذا يضطربون على الجهاز الهضمى .

وقد يقول بعض الناس إنهم لا يشعرون بتعب أو ألم حينما يجلسون جلسة مريحة أو غارقين فى المقعد الوثير ويكون الظهر منحنيّاً والجواب على ذلك أنه من السهل أن يعتاد الإنسان الجلوس

يظهر منعن بدون أن يشعر بتعب من ذلك ولكن هذا لا يثبت أنه لا ضرر ناشأ من هذا الوضع وإذا نظرنا إلى المرأة منذ خمسين عاماً حينما كانت تقول أنها تشعر براحة تامة في لبسها مشد الوسط الضيق ولكن رغم هذا القول فإن ذلك لم يمنع من إصابتها بالانيميا حينما يلبسه وزوال ذلك إذا خلعه ...

وهذا ما يدعوني إلى القول بأنه يجب أن نصل إلى الشعور بالفرق بين القامة المعتدلة والقامة المعوجة وإذا كان الجزء السفلى من الظهر متصلاً فإن الأجهزة الموجودة في البطن تحرم من التأثيرات التي تحدث لها عند ما يكون الظهر مرناً إذ يحدث لها من حركة العمود الفقري نوع من التدليك الذاتي لها . ولكن الضرر الأكبر الذي يتسبب من الظهر المنحني هو تعطيل حركة الدورة الدموية في الجزء من البطن إلى التجويف الصدري وهو أمر جزء من رحلة الدورة الدموية الطويلة من القلب وإليه . إذ أن عند هذه النقطة تضعف قوة القلب الدافعة ، ويجب شفط الدم إذا أمكن استعمال هذا الإصلاح إلى التجويف الصدري وهذا يكون أصعب بالطبع إذا كان الجذع مرتكراً على التجويف البطنى بسبب انحناء الظهر وذلك يعطل أيضاً إلى حد ما حركة التنفس ، ولذا فإن الظهر المرن القوي الحر الحركة لا تقتصر أهميته على تحميل الجسم بل إن صحة الجسم تتوقف عليه أيضاً .

كيف يمكن الحصول على الظهر الكامل النمو :

الآن وقد اقتنعنا بأن الظهر الكامل النمو شيء له أهميته العظمى فإن السؤال التالي سيكون ولا شك : كيف يمكن الحصول على ذلك ؟

يمكن الحصول على ذلك بعمل بعض تمارينات من السهل لتعلمها ولكن يجب الاستمرار في عملها باخلاص وزيادة على ذلك فإنه إذا كان في الظهر عاهة أو خطأ فقد يكون من المحتمل أن هذه العاهة قد تأسست حتى أصبحت عاهة مستديمة لا يمكن أن تزول وهنا تكون مهمتنا منع نمو هذه العاهة أكثر مما وصلت إليه ، وقد لوحظ أن نصف عدد الأطفال الذين يدخلون المدارس أى الأطفال من سن ٦ إلى ٧ سنوات عندهم مبادئ تكون عاهات في الظهر وقد يحدث ذلك قبل هذا السن ، وقد كتب العالم المشهور هانز سيبيترى من فينا في كتاب له « إن رأيي الثابت وهذا يتفق مع آراء الكثيرين من النفاة الآخرين أن الطفل يبدأ في تكوين قامته في خلال الشهور الأولى من ولادته وأن كثيراً من مبادئ بعض عاهات الظهر وعاهات القامة تتكون في ذلك الوقت » . ولهذا يجب أن نبدأ مبكرين في البحث عن الوقت الذي تتكون فيه هذه العاهات

وقد قال دكتور توفروود الترويجي أن على الأم أن تفكر في مسألة ظهر الطفل قبل ولادته فإذا كان غذاؤه لا يحتوي على كل العناصر الضرورية للنمو فإن الطفل الذي يولد يكون بغير صحة

للإصابة بفقر الدم والكساح ويكون ظهره ضعيفاً وكذلك أسنانه كما أنه يصبح ضعيف المقاومة للبرد وأمراض الأطفال ، ولذا يجب أن يحتوى الغذاء على الكثير من اللبن ومستخرجاته كالزبدة والجبين والخضروات والفواكه والاسماك واللحوم فالعناصر الجاوية لهذه الأصناف يجب على الأم الحامل أن تتناولها يومياً ... وخلال الوقت الذى ترضع الأم فيه طفلها يجب عليها أن تعتبر أنها والطفل ما يزالان عضواً واحداً إذ أن الطفل لا يزال يعتمد فى حياته على الغذاء الذى تتناوله هى لنفسها وهذا هو السبب فى وجوب احتوائه على كل عناصر النمو اللازمة للجسم . والكلسيوم والفوسفور من أهم مواد نمو المظام وبالتالي لنمو الظهر .

والعامل الهام فى نمو ظهر الطفل سلباً يتوقف على معرفة الأم لما يجب عليها لىكى يولد أطفالها أصحاء الأجسام والظهر وهى وحدها المسئولة عن ذلك .

وهناك شئ أكثر من ذلك يمكن عمله للطفل وذلك حينما يكون عمره شهراً واحداً أو شهرين إذ يجب على الأم أن تبدأ فى إعطائه بعض الحركات اوقد يبدو فى قولى هذا شئ من المبالغة أو أنى لست مجاداً فيما أقول أو على الأقل أنى أطلب من الأم شيئاً كثيراً ولكنى فى الحقيقة مجاد فيما أقول وستوافقونى ولاشك إذا علمتم أن كل ما أطلبه لا يريد عن حركة واحدة فقط وهى حركة عملها الأم لطفلها فى بعض الأحيان بدون قصد ولو أن ذلك نادر جداً ، أما هذه الحركة الوحيدة فهى وضع الطفل على بطنه وهذه هى الحركة ١١ ... فهنا سيحاول الطفل أن يرفع رأسه الكبيرة الثقيلة وبعد مدة يصبح لدى الطفل المقدرة على رفع الرأس باعتدال ...

وأود كثيراً أن أعلم كل أم وكل أب أيضاً الأهمية العظيمة لهذه الحركة بالنسبة لظهر الطفل وقوامه فإن أهم العضلات التى تتمرن بهذه الطريقة هى العضلات التى تمتد من وسط الظهر إلى الرقبة ولا تسند الرأس فقط بل تغطى الوضع الصحيح لأربعة أخماس الاضلاع العليا فى الصدر وهذه هى العضلات التى تغطى الشكل الصحيح للجزء العلوى من الجسم .

ويجب على أن أحذركم من حركة أخرى ، وهى حركة إجلال الطفل مع استقامة ظهره تلك الجلسة التى تحاولها بعض الأمهات فانه إلى أن يبلغ الطفل من العمر سنة واحدة يجب عدم إجلالته فى هذا الوضع طويلاً ، وإنها لجريمة أن نسمح له بالجلوس على كرسىه نصف ساعة أو أكثر مستنداً إلى مخدات ، أو مربوطاً إلى كرسى عال ، أو مربوطاً ومستنداً على ذراعيه ، بينما تقوم الأم بتأديبه واجباها المزلية .

أما لماذا أحذركم من إجلال الطفل هكذا ، بكراً ، فذلك لأن الجمجمة ونخسوة عضلة التى فى العمود الفقرى ليست قوية بالقوة الكافية لىكى تحفظ الرأس الثقيلة والجذع فى وضع جلوس

رأسي وسيضطر الطفل إلى الانثناء تحت هذا الضغط ويصبح ظهره منحنياً ، زيادة على أن الطفل ينمو بسرعة خلال الشهور الأولى من حياته ، وتتم العضلات تبعاً لذلك ، ويكون نموها حسب الشكل الذي تجدد الجسم عليه فتكون عضلات الظهر طويلة بينما تقصر عضلات البطن المتقابلة لها وبهذه الطريقة يتكون الظهر المنحني ، ولكن الانكسار من ذلك هو التأثير على العظام التي تكون مرنة في ذلك الوقت وتكون الفقرات مسامية لا يمكنها أن تتحمل الضغط الواقع عليها حيناً يطلب منها أن تتحمل ثقل الجذع في وضع الجلوس ، وحيناً يصبح الظهر منحنياً يصبح هناك ضغط على بعض فقرات العمود الفقري على أجزائها الأمامية أكثر من أجزائها الخلفية وينشأ عن ذلك أنها يتغير شكلها وتصبح مديية الشكل وعندما تأخذ الفقرات هذا الشكل يصبح الظهر منحنياً ويبقى كذلك مدى الحياة .

وعلى الوالدين أن يعرفوا أنه في خلال الخمسة أو الستة شهور الأولى للطفل يصرف الطفل أكثر الوقت راقداً على ظهره ولذا يجب أن يوضع على بطنه كثيراً ، وألا يوضع في وضع الجلوس إلا قليلاً ولمدة قصيرة ويجب عليهم أيضاً أن يعرفوا أنه في خلال الأربعة أو الخمسة شهور التالية يجب السماح للطفل بأن يزحف كثيراً وكما يريد والزرحف هو التمرين الثاني للطفل إذ أنه يحفظ ظهره في مستوى واحد مستنداً على رجليه ويديه ولا يتحمل الظهر في هذا الوضع ضغطاً كبيراً كما في وضع الجلوس وفي الزحف يتحرك الجسم في موجات قصيرة وبذا تتمرن العضلات والعظام في وقت واحد وكذلك الذراعين والساقين ، وفي نفس الوقت الرأس الثقيلة التي يجب أن تحمل أثقياً تؤثر كلها على العضلات المذكورة السابقة ويكون من نتيجة ذلك اعتدال القامة والزرحف على أربع يمثل أحسن تمرين للشئ المعتدل .

لقد أسهبت في الكلام عن الطفل وهو جنين ، وبعد ولادته ؛ وذلك لأن هذين الوقتين لها أهمية لا يمكن تقديرها وهنا أكثر من أي مكان آخر نجد أن البدء الصحيح يكسبنا نصف المعركة أما في الخمس أو الستة سنوات التالية فإن الغذاء هو الموضوع الأساسي ويمكن تربية الطفل ببنائة يجب بناؤها حجر حجرأ وتحتاج طبيعياً إلى أجود أنواع المونة لتكون البنية قوية والطفل كذلك يقرى بنسبة العناصر التي يحتويها الطعام الذي يقدم إليه .

وأتهم أيها الآباء ، أو يامن ستكونون آباء في المستقبل يجب أن تتبوا بكل اهتمام التقدم العظيم في دراسة موضوع التغذية ، ولقد أصبحنا نعرف أحسن من ذي قبل ، كيف يجب أن يكون الغذاء الكامل .

أعط الأطفال غذاء بسيطاً تقدمهم ينمون بصحة على ذلك الغذاء وامنع عنهم السمك الكثير (٧ في التربية البدنية)

والحلويات وماشابهها ، أنه من الجهل المطبق الذى لا يغتفر من جانب الوالدين أن يحرم الأطفال من تنمية أجزاء الجسم الحيوية كالعظام بالتغذية الخطأ والعمود الفقري والأسنان تعاني في هذا السبيل أكثر من أى شيء آخر ، إننا نقوم الآن بتوضيحات كبيرة في سبيل علاج الأسنان ، وقد آن الاوان لكن نتم أيضا بنمو وتقوية الظهر فان أهمية العناية بالظهر تعادل أهمية العناية بالاسنان .

وعلاوة على الغذاء المحتوى على جميع عناصر النمو اللازمة للطفل يجب أن ينال الطفل أيضا حظه من أشعة الشمس فكما تحتاج النباتات إلى الشمس لكي تنمو نموا طبيعيا ، كذلك جسم الطفل الذى ينمو يحتاج لأشعة الشمس ، إن أشعة الشمس بتأثيرها على الجلد تكون فيتامين د ، الذى لاغنى عنه لنمو العظام ، ولذا نجد أن البلاد التى تحتجب فيها الشمس كثيرا يصاب الأطفال فيها بالكساح بعكس البلاد التى تظهر فيها الشمس باستمرار ، وعلاوة على الغذاء والشمس يوجد عامل ثالث يجب أن يكون له اعتباره في نمو الظهر الطبيعي ، أما هذا العامل فهو التمرين أو الحركات فانها تزيد سرعة الدورة الدموية ، وبذا تنقل الغذاء إلى كل خلايا الجسم والتمرين هو الوسيلة الوحيدة الفاجعة لهذا الغرض ، ولذا فانه يمكن القول بأنه لا يمكن الاستغناء عن التمرين مطلقا لنمو الجسم الطبيعي ، وقد حرمت المدنية الإنسان من التمرين إلى حد كبير ؛ والخطر على الأطفال من ذلك الحرمان كبير ، ومساكين هؤلاء الأطفال الذين ينشأون في المدن الكبيرة التى هي إحدى سيئات المدنية الحاضرة . إننا إذا قارناهم بالأطفال الذين ينشأون في الريف حيث لا يجدون ما يمنعون من حرية الحركة لظهر الفرق بينهما واضحا ...

وعندما يدخل الأولاد المدارس يجدون أن النظام والتقاليد تقضى عليهم بالجلوس على مقاعدهم في الفصول ساعات طويلة يوميا ولمدة سنوات ، ورغم أن وضع الجلوس في هذا السن ليس خطرا كما في السنوات الأولى إلا أنه ليس وضعاً مناسباً للأولاد خصوصا في طور النمو السريع الذى يبدأ من سن ٦ أو ٧ سنوات في الوقت الذى يستبدلون فيه أسنانهم فان الوالد في هذا السن يعتاد بسبب وضع الجلوس هذا على الوقوف بظهر منحنى أيضا وعلى هذا ينمو الظهر منحنيا حسب الوضع المنحني الذى يكون عليه كما ينمو جذع الشجرة الموعج حينما يبقى معوجا مدة طويلة ...

إن وضع الجلوس ضرورى إذ يجب على الإنسان أن يتعلم والعلم يتعلمه الناس وهم جلوس ، ولكن يجب على الآباء والمعلمين ألا ينسوا أن وضع الجلوس هذا يعيق النمو الطبيعي للجسم

ولذا فإن عليهم أن يقاوموا ضرره بكل نشاط ، وخصوصاً تصلب الظهر فإنه أهم ما يجب مقاومته وكل واحد من المائة وعشرين مفصلاً حركته أو قدرته على الحركة محدودة ، ولكن هذه الحركة من السهل فقدّها ، حتى عند الأطفال ، وذلك لأنها محدودة ، وقسّدان الظهر لمرونته هو بدء تكون العاهات فيه ، وهذه نقطة يجب أن نضعها نصب أعيننا حينما نشغل الظهر ، والجزء من الظهر الذي يفقد في أغلب الأحوال المرونة في الحركة هو الجزء الصدرى المحصور بين الرقبة المتحركة ووسط الظهر وهو الجزء الذى تتصل به الاضلاع ، أما جزؤه الأسفل فهو دائماً متصلب أو جامد جزئياً ، وهذا التصلب يبدأ بالتأكيد في أحوال كثيرة خلال الشهور الأولى من عمر الطفل ، وذلك حينما تدعه الأم يجلس مبكراً في حياته ، والفقرات الثالثة والرابعة على الخصوص تكون مدفوعة للخلف ، وهذا يكون ما يسميه البروفسور سينزى بكل صدق : عاهة انحناء الجلوس . وقد كتب في كتابه الذى ذكرناه سابقاً « كثيراً ما نلاحظ حتى في حالة الأطفال الكبار أن بين الفقرة الثامنة والثانية عشرة الصدرية يوجد تصلب بين كل فقرة والأخرى ، وقد يحدث ذلك في أطوال مختلفة ، ولكن من السهل معرفة أصله ، أنها تؤثر على نمو القامة تأثيراً سيئاً دائماً ، وفي الفقرة العليا من الجزء من الظهر الذى على الرقبة نجد في الغالب تصلباً من نوع حاد ، ومن النادر أن يصاب بذلك الطفل ؛ وهذا التصلب ينشأ خلال سنوات الدراسة وهذا التصلب سببه انخفاض الاضلاع العليا وأخذها شكلاً مائلاً ، وبهذه الطريقة يأخذ الصدر شكله المسطح ، وعلى ذلك فإن المكان الخاص بأعلى الرتتين يصبح ضيقاً ، وقد يحدث أكثر من ذلك حينما يضيق الضلعين العلويين في غشاء الرتتين ، وبهذا يتوقف استعمال هذا الجزء من الرتتين في التنفس كما أنها تضعف ويصبح من السهل وقوعها عرضة للأمراض كالندون الرئوى ،

وحينما يكون الجزء العلوى من العمود الفقرى منحنيّاً للأمام مع الرأس يحدث أن الذراعين لا يمكن رفعهما إلى الآخر فوق الرأس لأن مرونة الذراعين متوقفة على مرونة الاضلاع وليس من الدقة القول أن مفصل الكتفين هو الذى أصابه التصلب بل الحقيقة هي أن الاضلاع السفلى لا يمكنها أن تملأ علواً كافياً لأن الجزء من العمود الفقرى المتصل بها قد أصبح منحنيّاً ومتصلباً ، والمعضلات التى تربط الاضلاع بالذراع — وهى العضلات الصدرية الصغيرة والكبيرة — لا تسمح للذراع بأن يعلو فوق الرأس إذا لم يمكن رفع الاضلاع المتصلة بها لأعلى ولذا فإنه من الأحسن اختبار الظهر والذراعان مرفوعان لأعلى ، وتبدأ عاهة الظهر في العادة مع هذا التصلب ، ولذا فإن النصيحة الأولى للعناية بالظهر يجب أن تكون : احفظ مرونة الظهر

العادية وإذا بدأ الظهر في التصلب فاعمل على استرجاع هذه المرونة قبل أن تفقد ، ولهذا السبب فان الحركات اللازمة للظهر هي التي تحرك هذه المفاصل إلى آخر حددها . ويمكن للظهر أن يتحرك في كل الاتجاهات ومفاصله العديدة تشتغل معا مثل مفصل الكتف ، وقد يظن الانسان أن الظهر بحاجة إلى عدد كبير من الحركات إذا أردنا تحريك كل مفصله وتدريبها ولكن لحسن الحظ نجد أن المسألة في غاية البساطة فإذا كان الظهر يتحرك إلى آخر حده في اتجاهاته الثلاثة الرئيسية فإنه يصبح حر الحركة في الاتجاهات الفرعية الأخرى . والاتجاهات الثلاثة الرئيسية هي :

١ — ثني الجذع من جنب إلى جنب .

٢ — ثني الجذع أماما وللتخلف .

٣ — لف الجذع رأسيا .

والتمرينات التي تسبب هذه الحركات سهلة جداً ، ولهذا فإنها كثيراً ما تهمل ولكنها رغم ذلك تمثل النواة الأساسية في الجليار الذي يكون القامة ، وقد كان هيريك لينج أول من عرف قيمة هذه التمارين حينما ابتكر منذ ١٥٠ عاما نظام التربية البدنية الحديث ، فقد ابتكر الحركات التي بها ينمو الجذع ويأخذ شكله الصحيح ، وهذا هو أعظم عمل قام به في هذا الباب ، وفي نظام لينج نرى أن هذه التمرينات مستعملة بكثرة ، ولكن نيلز بوخ الدانيمركي وإيلي بيوركستروم الفنلندي قد علمنا أن نستعمل هذه التمرينات بنشاط أكثر ، وإذا لاحظنا عمل نيلز بوخ وجدنا أنه يهتم كثيراً بهذه الحركات ويعطيها بأشكال مختلفة متكررة .

وإذا أعطينا هذه الحركات ثلاثين ثانية أى نصف دقيقة كل صباح فانتا بذلك نمنى عناية كبيرة بالظهر وتصبح هذه العناية بعد مدة بحكم العادة طبيعية كالعناية التي نعطها للاسنان التي تأخذ منا بين نصف دقيقة ودقيقة كاملة ، وإلى أقرح أن تكون هذه العناية موجهة للظهر بكل نشاط وقد جربت هذه التمرينات بنفسى ومنعت من ظهري التصلب وزيادة على ذلك وهو الأهم حفظت لى جهازى الهضمى فى أحسن حال . وتوجد حركات أخرى مفيدة جداً فى اعتقادى للظهر ، ومنها الحركة التي اقترحت على كل أم أن تقوم بها لطفلها حينما يكون عمره شهراً واحداً أو اثنين وهذه الحركة تحفظ الظهر فى حالة جيدة طول الحياة وأقوم بها بنفسى يومياً مع الحركات الأخرى التي أقوم بها .

وهذا أيضاً حقيقى بالنسبة إلى الحركة التي تمنع تقوس الظهر للامام (عامة التقوس) وتمرن

عضلات البطن على أن تكون في وضعها الصحيح .
وعلى كل شخص يعيش عيشة جلوس مستمرة أن يمد ظهره للخلف على كرسيه ، ومن
المستحسن أيضاً عمل هذه الحركة من وضع الوقوف
ولاختبار الظهر يوجد وضعان يختبر منهما :

١ - مع رفع الذراعين فوق الرأس

٢ - مع ثني الجذع أماماً

ففي الوضع الأول نرى الظهر مستقيماً ومتزاناً من الجانبين ، ثم يبدأ في التواء للداخل من أعلى
لأسفل وحينما يكون الظهر متصلباً فإن التواء الداخل يمتد في كلية في هذا المكان والظهر العادي
يكون قوساً مستقيماً حينما يثنى الجذع أماماً : أما إذا كان الظهر متصلباً فإن القوس لا يكون منتظماً
بل تكون بعض أجزائه خطوطاً مستقيمة ويكون قوساً منكسراً وقد يكون الظهر مقعراً كما في
(انحناء الظهر للخلف) وهذا ليكون هناك تعادل مع التحدب ١١ (انحناء الظهر للامام)

مختارات

من أقوال وآراء الغطاء من أقدم العصور للآن

عن أهمية الصحة والتربية البدنية في الحياة

إن الغرض من جمع هذه الآراء والأقوال عن التربية البدنية إعطاء فكرة واضحة للجميع عن أهمية هذه المادة في أى مشروع يراد به إنماء وإسعاد الأفراد أو الشعوب منذ ٢٤٠٠ سنة شغلت هذه المادة مكاناً بارزاً في برامج التعليم وكان من نتيجتها تلك الحضارة الغربية التى يتغنى بها أهلها من فنون وعلوم وفلسفة فقد عرف لها أفلاطون مكانتها الجديرة بها فكان لها مكاناً بارزاً عنده ، ولاشك أن إهمال التربية البدنية فى أواخر عهد الإمبراطورية الرومانية كان سبباً قوياً من أسباب سقوطها .

ويلاحظ أن كثيراً من المختارات التالية تذكر الصحة فقط وليس معنى هذا أنها لا علاقة لها بالتربية البدنية إذ لا شك أن التربية البدنية تؤثر أكبر تأثير على الصحة ولا يبعد أن تتركز الجهود فى المستقبل القريب لحفظ صحة الجسم بواسطة التربية البدنية

سقراط ٢٤٠ ق م

... ولذا أكرر ماقلته قبلاً من أنه يجب أن نعطي أبنائنا الفرصة منذ نشأتهم فى المساهمة فى الألعاب المنظمة بأكثر نصيب إذ أنهم إذا لم تتح لهم هذه الفرصة لا يمكنهم أن يحسنوا التصرف عندما يكبرون ولن يكونوا من أفراد المجتمع النافعين

ارستوفان ٤٠٠ ق م

... فاذهب إلى الملعب وأنت بكامل قوتك ونشاطك حيث تصرف وقتك بدلاً من التسكع فى الميادين العامة وتبادل النكت المبتذلة التى يقولها شبان اليوم !! ...

مع أنه خير لك أن تبدأ مسابقة في الجرى إذ يمثل هذه الألعاب يكون صدرك واسعا
وجلدك ناعما وأكتافك عريضة ولسانك قصيرا

أفلاطون ٣٨٠ ق.م

إن عدم الحركة تضّر الجسم ضرراً بليغاً بينما تفيدّه جدّاً الألعاب المنتظمة وتحفظه
من التآف . . . إن الرياضة تفيد في تربية العادات الخلقية الحسنة في الإنسان مهما صغر
سنه حتى ولو كان سنه ٦ سنوات

اجعل التربية في الصغر نوماً من التسلية فإن اللعب يظهر الغرائز الطبيعية في الطفل

أرسطو ٣٥٠ ق.م

. . . إن الغرض الأساسي من الجباز هو تعليم كل الشبان وليس قصره على أقلية
صغيرة محدودة جداً حبها الطبيعة ببعض المميزات الجسمانية . . . ولذا يجب على الذين
ينظّمون ويشرعون الأمة أن يضعوا نصب أعينهم تدريب الجماهير كلها فإنه بتعليم الشعب
كله بدون أي استثناء تخرج لنا أمة متعلمة بأحسن الفضائل وأرقاها . . .

. . . إن تأثير التربية البدنية لا يقتصر على الجسم وحده بل يتمدّد للروح أيضاً .
ويجب ألا ننسى أن اللعب يمهّد الطريق للعمل في مستقبل الحياة ، فالألعاب الصغار ما هي
إلا تقليد لحركات الكبار

وحق الكبار يحتاجون إلى اللعب خصوصاً في أوقات فراغهم لأن الذي يكبد ذهنه
وقريبته في العمل يحتاج إلى الترويح عن نفسه باللعب

شيشيرون ٧٠ ق.م

إن أقرب الأشخاص إلى الآلهة هم الذين يعملون على حفظ وتحسين صحة الناس .

من أقوال العرب

« من ملك الصبحة كبرت آماله في الحياة - ومن عظمت آماله تحققت أمانه ،

كتيليان ١٠٠ ق. م

اللعب دليل على الحيوية والقوة وأنا لا أنتظر من الشاب الدائم العبوس الذى لا روح فيه أن يعطينى نتيجة مجدية لدراسته فى حين أنه لا يشعر بدافع إلى اللعب الذى هو طبيعى فى هذا السن ... تظهر فى ألعاب الأطفال بكل وضوح غرائزهم الطبيعية.

راييليه ١٥٥٠

ليس الغرض من التعليم أن تكسب لك العلوم تكديسا بل الغرض هو تدريب العقل والجسم معا .
الموت خير من الحياة بدون صحة .

كومنياس ١٦٥٠

إن التقدم العقلى مرتبط فى كل خطوة من خطواته بالقوة الجسدية فلكى تحصل على أحسن نتائج يجب أن تسير فى تدريب الجسم جنبا إلى جنب مع تدريب العقل .

موتان ١٦٥٠

... لأننا لا نعلم العقل فقط ولا الجسم فقط بل نعلم الانسان وليس من حقنا أن نفسمه إلى قسمين ونفرق بينهما بل يجب أن نعتنى أكبر عناية بالاثنين

جون لوك ١٦٩٠

ليس هناك من ينكر أهمية الصحة فى أعمالنا ولسعادتنا وأن الحاجة إلى قوة حيوية كبيرة لتساعد على تحمل الشدائد والمتاعب التى لا بد من أن يواجهها كل من يبنى العلا فى هذه الحياة لا وضح من أن تحتاج إلى دليل

العقل السليم فى الجسم السليم . قول قصير ولكنه جامع وإن من توفرت له سلامة الاثنين فقد نال أم ما يتمناه الإنسان فى هذه الحياة والويل لمن لم يتوفر له أحدهما .

يجب أن نعمل على توجيه ألعاب وميول الأطفال نحو العادات المستحسنة لأن كل

ما يعملونه في هذه السن يترك أثرًا فيهم فيما أن يكون الأثر حميداً أو سيئاً ولذا يجب العناية بالطفل والعابه بقدر ما يمكن .

جان جاك روسو ١٧٥٠

إذا أردت أن تنمي ملكة الذكاء في الطفل فاعمل أولاً على تنمية القوة التي تتحكم في هذا الذكاء ... أعط الجسم تمريناً مستمراً لحفظه قوياً سليماً ليكون صاحبه عاقلاً ومعقلاً ... فدعه يتنقل ويمرّ ويصخب في حركة دائمة لأن هذه طبيعته

ويجب أن يكون الجسم قوياً ليطيع العقل - فأحسن الخدم هم الأقوياء . فالجسم الضعيف يأمر بأشياء كثيرة ولا ينفذها ، في حين أن الجسم القوي يأمر وينفذ أوامره بنفسه

بيستالوزي ١٨٢٠

لا يقتصر فائدة الجباز إذا أحسن استعماله على تحسين الحالة النفسية والجسدية للأطفال رغم أهمية ذلك من الوجهة العلمية والاجتماعية بل إنه يقوى الصداقة والاخوة بينهم عندنا مدارس لتعليم الهجاء والكتابة والحساب ولكن ليس عندنا مدارس لتعليم الجنس البشري ، يجب أن نختار التمارين الرياضية المناسبة لكل سن وقوة

فروبل ١٨٣٠

اللعب هو أنقى وأحسن الأعمال التي يمكن للطفل أن يقوم بها فإنه يوفر له السرور والحرية وراحة البال . إن الطفل الذي يلعب بكل نشاط وحيوية وبكامل قوته ويكف عندما يتعب لا بد أن يصبح رجلاً ذا عزيمة كبيرة قادراً على تضحية نفسه لخدمة الغير وللصالح العام .

لا تظن أن الجسم هو الذي يستفيد ويقوى وحده من الرياضة البدنية بل العقل والروح يستفيدان أكبر فائدة إذ يصبحان طوعاً أمر الإنسان .

يجب أن لا يقتصر الإنسان على معرفة أنه قوى الجسم بل عليه أن يعرف طريقة الانتفاع بهذه القوة .

هورسمان ١٨٤٥

إذا طلب من شاب أن يكتب قائمة بأهم الواجبات الملقة على عاتقه لوجب أن تكون الصحة وحفظها في رأس هذه القائمة وليس في قولنا هذا أى مبالغة إذ أن الصحة ضرورية جداً لضمان سعادة الأفراد في الحياة .

إن من أهم أركان الثروة الأهلية لشعب ما أن يكون أفراده في حالة صحية جيدة على أسس الصحة القوية يمكننا أن نبني أقوى الامال التي تحتاج إلى جهود جبارة لتحقيقها

شوبن هاور ١٨٥٠

إن من أكبر الأخطاء أن نضحي الصحة في سبيل الحصول على أى مزية أخرى

هربرت سبنسر ١٨٦٠

إن الذين يحاولون أن يربوا عقول تلاميذهم بدون الاهتمام بأجسامهم يخطئون خطأ فاحشاً لأنهم يفسون أن نجاح الشخص في الحياة العامة يتوقف على مجهوده أكثر منه على معلوماته ولذا فإن الطريقة التي يتبعونها في حشو العقل بالمعلومات وإضعاف المجهود الفردى طريقة عقيمة غير مجدية ، وقد باتى وقت نأمل أن يكون قريباً يعنى فيه بالجسم والعقل على حد سواء وذلك حينما تصبح العناية بالصحة فرضاً واجباً على الجميع . قليلون هم الذين يعرفون أن هناك شيئاً اسمه القانون النفسى الرياضى وأن كل خرق لهذا القانون تكون نتيجته إضعاف الصحة ويعتبر جريمة رياضية فإذا ثبت ذلك في أذهاننا وجب أن نغير التربية البدنية ما تستحقه من العناية .

من الخطأ أن نظن أنه يمكن أن نربي العقل على حساب الجسم لأن حيوية الجسم تضعف وتوقف نمو التربية العقلية عند حد محدود

غلاد ستون ١٨٨٠

إن المال والوقت المنصرف في تمرين الجسم يعود علينا بربح وفائدة ، أكبر من أى فائدة أودبح يعود علينا من المساهمة في أى مشروع آخر

وليم جيمس ١٨٩٠

اصرف قليلا من وقتك في التمرين البدني يوميا لكي تحافظ على قوتك الحيوية من أن تضعف إنى أمل أن يصبح المثل الأعلى للشعب أن تسير العناية بالجسم بجانب العناية بالعقل لأنهما في اعتقادي جزءان كل منهما متمم الآخر .

إن قوة الامبراطورية البريطانية متوقفة على متانة أخلاق أبنائها وإنى موقن أن هذه المتانة الأخلاقية أساسها اهتمامهم العظيم بالرياضة والألعاب ذلك الاهتمام الذى يقرب من حد العبادة وتشترك فيه جميع الطبقات على حد سواء .

ستانلى هول ١٩٠٢

يمكننا أن نعبّر عن الخلق بأنه مجموعة من العادات الجثمانية وهى التى يقول عنها ماثيو أرنولد إنها ثلاثة أرباع الحياة ويقول شوبن هاور ثلث الإنسان عقل وثلثيه عزيمة فإذا علمنا أننا لا يمكننا أن نعمل عملا له نتيجة إلا إذا صرفنا مجهوداً وقوة لذلك رأينا بكل وضوح أهمية الحركة الجثمانية فى الحياة بجانب العقلية .

جون ديوى ١٩١٥

إن النمو العقلى الصحيح يتوقف على صحة استعمال العضلات مع سلامة الجهاز العصبي .

هربرت جانتجز ١٩١٧

اللعب أحسن وسيلة لزيادة معلومات الطفل ولتنمية جسمه وهو أهم ما يحتاجه الأطفال .

أرنولد بنيت ١٩٢٠

من الافيد الإنسان أن يحافظ على صحته من أن يتقل كاهله بالمعلومات

ماكسويل جانت ١٩٢١

يجب أن تكون التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التعليم وأن تكون إجبارية لمن لا يسمون فيها باختيارهم .

وليم مكندوجال ١٩٢٣

إذا كان عضلات الجسم قوية وسليمة وكان الجهاز العصبي سليماً أثر ذلك على العقل أحسن تأثير لأن الجسم إذا كان في حالة صحية جيدة رفع عن العقل كثيراً من الهم الذي يصاحب صاحب الصحة الضعيفة وبذا تتوجه جهود عقل صاحب الجسم السليم نحو تحقيق الأمان في الكهيرة .

جون جالسورثي ١٩٢٥

لأننا إذا قلنا إن الرياضة البدنية هي أحسن نعمة بقيت لنا في هذه الحياة في الوقت الحاضر .

برترنדרسل ١٩٢٦

اللعب من أهم ما يحتاج إليه الطفل في حياته ولذا يجب أن نوفر له نصيبه في ذلك إذا أردنا أن يكون لعملنا نتيجة

الوود كابرلي ١٩٣٠

إن يكون هناك اقتصاد في المدارس إذا ظللنا نعمل بآلات ومواد رديئة فالمدارس الضعيف الصحة لا يمكنه أن يدرس جيداً ولن يفيد طلبته كثيراً

ل . جاكس ١٩٣٢

إن الاكتشافات الخاصة بأهمية اللعب كطريقة في تعليم الأطفال من أهم مميزات هذا العصر؛ وبما يشغل بال المفكرين الاجتماعيين الآن هو ملء أوقات الفراغ التي زادت جداً عند الإنسان كنتيجة لهذا العصر الميكانيكي ولا شك أن الرياضة البدنية سيكون لها أكبر نصيب في ملء هذا الفراغ .

بويلد بود ١٩٣٢

من أهم صفات التعليم المرونة - والمرونة من أهم صفات اللعب - ومن أبرز صفات اللعب المقدرة على حسن التصرف تبعاً للظروف التي لا ضابط لها فهي فرص يجب استغلالها

ج . مورجان ١٩٣٢

لقد حان الوقت الذي يجب أن يكون شعارنا فيه : « التربية البدنية للجميع »

وليم كلباتريك ١٩٣٣

بقدر اعتقادنا بضرورة تمتع الانسان بالصحة الجيدة يكون اعترافنا بمزايا التربية البدنية لان الاثنان يسيران معا جنباً لجنب

دى لاوار ١٩٣٤

إذا أردنا أن نعد الشباب لمواجهة المعركة سواء كانت المعركة حربية أم سلمية فيجب أن يكون قويا صحيح الجسم وهذا لا يتأتى إلا عن طريق التربية البدنية

جود يرسون ١٩٣٥

ليس التعليم وسيلة لاستظهار المعلومات بل هو الوسيلة لإظهار الشخصية وكذلك التربية البدنية ليست وسيلة لعمل الحركات الهلوانية بل هى الوسيلة لإظهار القوى الكامنة والمقدرة فى الإنسان

كارل ديم ١٩٣٧

القوة مع الرشاقة والشهامة فى المنافسة وحب الوطن المشفوع ببعد النظر واحترام حقوق الغير، هذا بهضما تعطيه لنا التربية البدنية

غاندى ١٩٣٨

لم أكن ألعب مع الاولاد الآخرين مطلقا كما أنى كنت أكره الالعب الرياضية والجباز كل الكره إذ كنت غيبا فأصاحى ذلك عن فهم فائدة ذلك وقد ندمت على ذلك فيما بعد. ولكن فات الوقت

و كنت ضعيفا مريضا دائم التألم من صفى أثناء صفى وكنت عرضة لهره زملائي التلاميذ وقد كان مجرد نظرم إلى يشير ضحكهم

وقد نشأ ذلك بحق نتيجة انتقام الالعب الرياضية والجباز منى لاحتقارى لها

فهرس

صفحة

- ١ - مقدمة ٢
- ٢ - لماذا نمارس الرياضة البدنية ٣
- ٣ - غذاء الرياضى ١٢
- ٤ - التريينات البدنية اليومية ١٦
- ٥ - بين النوادى والمقاهى ٢٢
- ٦ - الاتجاه الحديث فى التربية الصحية - مدارس قبل الزواج ٢٥
- ٧ - المكتبة الرياضية العربية ٢٨
- ٨ - التربية البدنية بالمدارس المصرية ٣١
- ٩ - معهد التربية للمعلمين (قسم التربية البدنية) ٤٤
- ١٠ - مشروع تنظيم شئون التربية وأوقات الفراغ لطبقات الشعب ٥٣
- ١١ - المدرسة والنادى ووظيفة كل منهما فى الرياضة البدنية ٧١
- ١٢ - حاجة القاهرة إلى مدرج رياضى كبير ٧٣
- ١٣ - كيف تكون الألعاب الأولمبية فى المستقبل ٧٨
- ١٤ - بحث فى القوام وفى علاقه الربو وبعض أمراض أخرى به وعلاج ذلك ٨٠
- ١٥ - العمود الفقرى ٩٢
- ١٦ - مختارات من أقوال وآراء كبار العطاء من أقدم العصور للآن ١٠٢

كتب المؤلف

- ١ - دليل الألعاب جزء أول
- ٢ - الحفلات الرياضية وألعاب القوى
- ٣ - دليل الحفلات
- ٤ - تقرير عن التربية البدنية بالمدارس المصرية

Biblioteca Alexandrina



0415781